संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

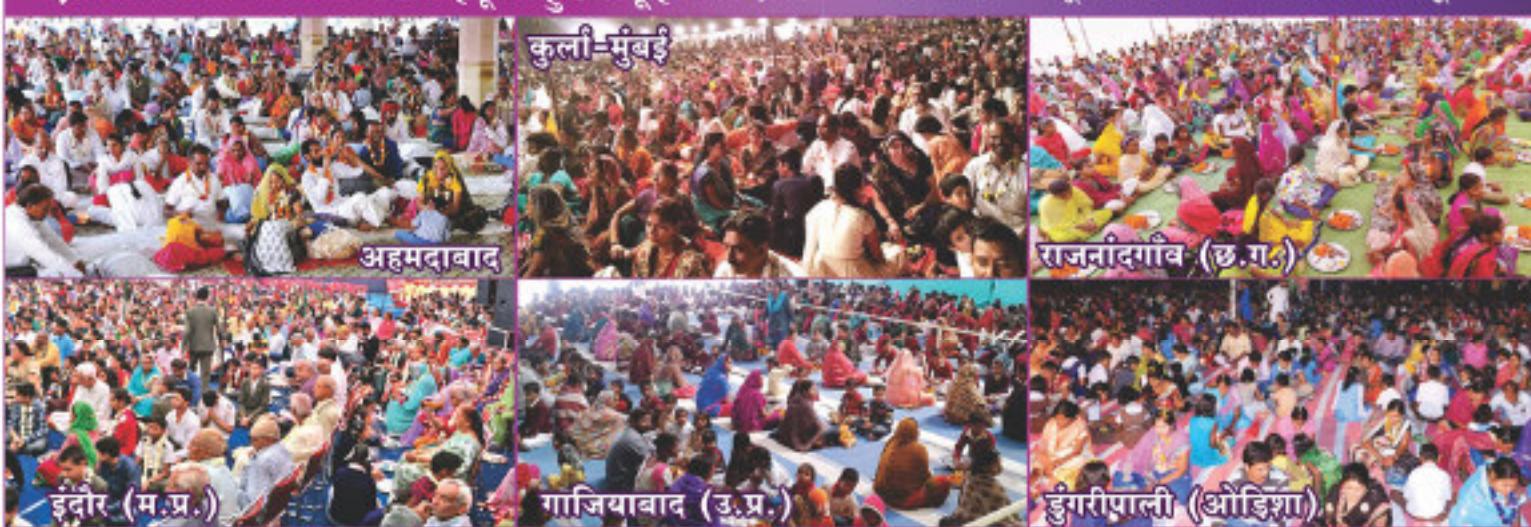
ऋषि प्रसाद

मूल्य : ₹ ६ भाषा : हिन्दी
प्रकाशन दिनांक : १ मार्च २०१७
वर्ष : २६ अंक : ९
(निरंतर अंक : २९१)
पृष्ठ संख्या : ३६
(आवरण पृष्ठ सहित)

पूज्य बापूजी का संकल्प हो रहा है साकार
विश्वभर में छायी मातृ-पितृ पूजन दिवस की बहार
हर वर्ष बढ़ती जा रही पूजन-स्थलों की कतार

विदेशों में बही निर्मल प्रेम की गंगा

मातृदेवो भव । पितृदेवो भव । यह प्रेमदिवस वास्तव में सबमें छुपे हुए देव को प्रीति करने का दिवस है । देशवासी और विश्ववासी, सबका मंगल हो । – पूज्य संत श्री आशारामजी बापू

देशभर में विभिन्न स्थानों में उत्साहपूर्वक हुए सामूहिक कार्यक्रम

हजारों विद्यालयों-महाविद्यालयों व विभिन्न गुरुकुलों में भी हुआ संस्कार-सिंचन

अन्य अनेक तस्वीरों हेतु देखें आवरण पृष्ठ २,३ व ४

#LovedParentsWorshipDay
हैशटैग रहा भारत के शीर्ष ट्रेंडों में

भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज की **विद्यार्थियों हेतु अमृतवाणी** पृष्ठ २७

सर्व सफलताओं का मूल पृष्ठ १२

सफलता पाने के लिए विद्यार्थी क्या करें ? पृष्ठ ८

(अन्य लेखों हेतु देखें अनुक्रमणिका)

विद्यार्थियों हेतु विशेष लेख

असंख्य विद्यार्थियों ने मातृ-पितृ पूजन से चखा निर्विकारी, पवित्र प्रेम-रस, पायी सही दिशा

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।

ऋषि प्रसाद

हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओड़िया, तेलुगु, कन्नड, अंग्रेजी, सिंधी, सिंधी (देवनागरी) व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : २६ अंक : ९ मूल्य : ₹ ६
भाषा : हिन्दी निरंतर अंक : २९१
प्रकाशन दिनांक : १ मार्च २०१७
पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)
फाल्गुन-चैत्र वि.सं. २०७३-७४

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम
प्रकाशक : धर्मेश जगराम सिंह चौहान
मुद्रक : राघवेन्द्र सुभाषचन्द्र गादा
प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुजरात)
मुद्रण स्थल : हरि ॐ मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.) - १७३०२५
सम्पादक : श्रीनिवास र. कुलकर्णी
सहसम्पादक : डॉ. प्रे.खो. मकवाणा
संरक्षक : एडवोकेट श्री जमनादास हलाटवाला

सम्पर्क पता :

'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज.)
फोन : (०७९) २७५०५०१०-११, ३९८७७७८८
केवल 'ऋषि प्रसाद' पूछताछ हेतु : (०७९) ३९८७७७४२
Email : ashramindia@ashram.org
Website : www.ashram.org
www.rishiprasad.org

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित) भारत में

अवधि	हिन्दी व अन्य	अंग्रेजी	सिंधी व सिंधी (देवनागरी)
वार्षिक	₹ ६०	₹ ७०	₹ ३०
द्विवार्षिक	₹ १००	₹ १३५	₹ ५५
पंचवार्षिक	₹ २२५	₹ ३२५	₹ १२०
आजीवन	₹ ५००	----	₹ २९०

विदेशों में (सभी भाषाएँ)

अवधि	सार्क देश	अन्य देश
वार्षिक	₹ ३००	US $ 20
द्विवार्षिक	₹ ६००	US $ 40
पंचवार्षिक	₹ १५००	US $ 80

कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी। अपनी राशि मनीऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ('ऋषि प्रसाद' के नाम अहमदाबाद में देय) द्वारा ही भेजने की कृपा करें।

इस अंक में...

विद्यार्थियों हेतु विशेष

विभिन्न टीवी चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग

SADHNA PLUS NEWS

रोज सुबह ७-०० बजे

रोज सुबह ७-३० व रात्रि १० बजे

रोज सुबह ७-३० बजे

इंटरनेट चैनल

www.ashram.org/live पर उपलब्ध

'साधना प्लस न्यूज' चैनल डीडी डायरेक्ट (चैनल नं. १३६), टाटा स्काई (चैनल नं. ५४०), डिश टीवी (चैनल नं. ५६८) तथा 'JioTV' एन्ड्रोइड एप पर उपलब्ध है। 'न्यूज वर्ल्ड' चैनल मध्य प्रदेश में 'हाथवे' (चैनल नं. २२६), छत्तीसगढ़ में 'ग्रांड' (चैनल नं. ४३) एवं उत्तर प्रदेश में 'नेटविजन' (चैनल नं. २४०) पर उपलब्ध है।

दिव्यता की ओर ले जानेवाला पर्व
अवतरण दिवस

पूज्य बापूजी का ८१वाँ
अवतरण दिवस : १७ अप्रैल

वह वर्षगाँठ नहीं है...

स्थूल शरीर व सूक्ष्म शरीर के मेल को जन्म बोलते हैं और इनके वियोग को मृत्यु बोलते हैं । तो स्थूल-सूक्ष्म शरीरों का संयोग होकर जन्म ले के जीव इस पृथ्वी पर आया तो उसका है जन्मदिन । वह तिथि, तारीख, दिन, घड़ियाँ, मिनट, सेकंड देखकर कुंडली बनायी जाती है और उसके मुताबिक कहा जाता है कि आज २०वीं वर्षगाँठ है, २५वीं है, ५०वीं है... फलाना आदमी ७० वर्ष का हो गया, ७० वर्ष जिया... लेकिन हकीकत में उनका वह जीना जीना नहीं है, उनकी वह वर्षगाँठ वर्षगाँठ नहीं है जो देह के जन्म को मेरा जन्म मानते हैं। जो देह को 'मैं' मानकर जी रहे हैं वे तो मर रहे हैं ! ऐसे लोगों के लिए तो संतों ने कहा कि उन्हें हर वर्षगाँठ को, हर जन्मदिन को रोना चाहिए कि 'अरे, २२ साल मर गये, २३वाँ साल मरने को शुरू हुआ है। हर रोज एक-एक मिनट मर रहे हैं।'

'मेरा जन्मदिवस है, मिठाई बाँटता हूँ...' नहीं, रोओ कि 'अभी तक अपने प्यारे को नहीं देखा। अभी तक ज्ञान नहीं हुआ कि मेरा कभी जन्म ही नहीं, मैं अजर-अमर आत्मा हूँ। अभी तक दिल में छुपे हुए दिलबर का ज्ञान नहीं हुआ, आत्मसाक्षात्कार नहीं हुआ ।' जिस दिन ज्ञान हो जाय उस दिन तुम्हें पता चलेगा कि

जन्म मृत्यु मेरा धर्म नहीं है,
पाप पुण्य कछु कर्म नहीं है ।
मैं अज निर्लेपी रूप, कोई कोई जाने रे ।।

तुम्हें जब परमात्मा का साक्षात्कार हो जायेगा तब लोग तुम्हारा नाम लेकर अथवा तुम्हारा जन्मदिन मना के आनंद ले लेंगे, मजा ले लेंगे, पुण्यकर्म करेंगे । तुमको रोना नहीं आयेगा, तुम भी मजा लोगे । उनका जन्म सार्थक हो गया जिन्होंने अजन्मा परमात्मा को जान लिया। उनको देह के जन्मों का फल मिल गया जिन्होंने अपने अजन्मा स्वरूप को जान लिया और जिन्होंने जान लिया, जिनका काम बन गया वे तो खुश रहते ही हैं। ऐसे मनुष्य-जन्म का काम बन गया कि परमात्मा में विश्रांति मिल गयी तो फिर रोना बंद हो जाता है।

अपना जन्म दिव्यता की तरफ ले चलो

जो जन्मदिवस मनाते हैं उन्हें यह श्लोक सुना दो :

जन्म कर्म च मे दिव्यमेवं यो वेत्ति तत्त्वतः ।
त्यक्त्वा देहं पुनर्जन्म नैति मामेति सोऽर्जुन ।।
(गीता : ४.९)

हे अर्जुन ! मेरे जन्म और कर्म दिव्य हैं, इस प्रकार मेरे जन्म और कर्म को जो मनुष्य तत्त्व से जान लेता है, वह शरीर का त्याग करने के बाद पुनर्जन्म को प्राप्त नहीं होता, भगवद्-तत्त्व को प्राप्त हो जाता है।

आप जिसका जन्मदिवस मनाने को जाते हैं अथवा जो अपना जन्मदिवस मनाते हैं, उन्हें इस बात का स्मरण रखना चाहिए कि वास्तव में उस दिन उनका जन्म नहीं हुआ, उनके साधन का जन्म हुआ है। उस साधन को ५० साल गुजर गये, उसका सदुपयोग कर लो। बाकी के जो कुछ दिन बचे हैं उनमें 'सत्' के लिए उस साधन का उपयोग कर लो। करने की शक्ति का आप सदुपयोग कर लो, 'सत्' को, रब, अकाल पुरुष को जानने के उद्देश्य से सत्कर्म करने में इसका उपयोग कर लो। आपमें मानने की शक्ति है तो अपनी अमरता को मान लो। जानने की शक्ति है तो आप अपने ज्योतिस्वरूप को जान लो। सूर्य और चन्द्र एक ज्योति हैं लेकिन उनको देखने के लिए नेत्रज्योति चाहिए। नेत्रज्योति ठीक देखती है कि नहीं इसको देखने के लिए मनःज्योति चाहिए। मन हमारा ठीक है कि नहीं है इसे देखने के लिए मतिरूपी ज्योति चाहिए और हमारी मति गड़बड़ है कि ठीक है इसको देखने के लिए जीवरूपी ज्योति चाहिए। हमारे जीव को चैन है कि बेचैनी है, मेरा जी घबरा रहा है कि संतुष्ट है, इसको देखने के लिए आत्मज्योति, अकाल पुरुष की ज्योति चाहिए।

मन तू ज्योतिस्वरूप, अपना मूल पिछान।
साध जना मिल हर जस गाइये।

उन संतों के साथ मिलकर हरि का यश गाइये और अपने जन्मदिवस को जरा समझ पाइये तो आपका जन्म दिव्य हो जायेगा, आपका कर्म दिव्य हो जायेगा। जब शरीर को 'मैं' मानते हैं और संसार की वस्तुओं को 'मेरा' मानते हैं तो आपका जन्म और कर्म तुच्छ हो जाते हैं। जब आप अपने आत्मा को अमर व अपने इस ज्योतिस्वरूप को 'मैं' मानते हैं और 'शरीर अपना साधन है और वस्तु तथा शरीर संसार का है। संसार की वस्तु और शरीर संसार के स्वामी की प्रसन्नता के लिए उपयोग करनेभर को ही मिले हैं।' ऐसा मानते हैं तो आपका कर्म दिव्य हो जाता है, आपका जन्म दिव्यता की तरफ यात्रा करने लगता है।

...तो ईश्वरप्राप्ति पक्की बात है !

श्रीकृष्ण का कैसा दिव्य जन्म है ! कैसे दिव्य कर्म हैं ! ऐसे ही रामजी का जन्म-कर्म, भगवत्पाद लीलाशाहजी बापू का, संत एकनाथजी, संत तुकाराम महाराज, संत कबीरजी आदि और भी नामी-अनामी संतों के जन्म-कर्म दिव्य हो गये श्रीकृष्ण की नाईं। तो जब वे महापुरुष जैसे आप पैदा हुए ऐसे ही पैदा हुए तो जो उन्होंने पाया वह आप क्यों नहीं पा सकते ? उधर नजर नहीं जाती। नश्वर की तरफ इतना आकर्षण है कि शाश्वत में विश्रांति में जो खजाना है वह पता ही नहीं चलता। स्वार्थ में माहौल इतना अंधा हो गया कि निःस्वार्थ कर्म करने से बदले में भगवान मिलते हैं इस बात को मानने की भी योग्यता चली गयी। सचमुच, निष्काम कर्म करो तो ईश्वरप्राप्ति पक्की बात है। ईश्वर के लिए तड़प हो तो ईश्वरप्राप्ति पक्की बात है। ईश्वरप्राप्त महापुरुष को प्रसन्न कर लिया तो ईश्वरप्राप्ति पक्की बात है। जिनको परमात्मा मिले हैं उनको प्रसन्न कर लिया... देखो बस ! मस्का मार के प्रसन्न करने से वह प्रसन्नता नहीं रहती। वे जिस ज्ञान से, जिस भाव से प्रसन्न रहें ऐसा आचरण करो बस !

डूब जाओ, तड़पो तो प्रकट हो जायेगा !

एक होता है जाया, दूसरा होता है जनक। एक होता है पैदा हुआ और दूसरा होता है पैदा करनेवाला। तो पैदा होनेवाला पैदा करनेवाले को जान नहीं सकता। मान सकते हैं कि 'यह मेरी माँ है, यह मेरे पिता हैं।'

तो सृष्टि की चीजों से या मन-बुद्धि से हम ईश्वर को जान नहीं सकते, मान लेते हैं। और मानेंगे तो महाराज ! ईश्वर व ब्रह्मवेत्ता सद्गुरु की बात भी मानेंगे और उनकी बात मानेंगे तो वे प्रसन्न होकर स्वयं अपना अनुभव करा देंगे।

सोइ जानइ जेहि देहु जनाई।
जानत तुम्हहि तुम्हइ होइ जाई॥

(श्री रामचरित. अयो.कां. : १२६.२)

बापू का ८१वाँ जन्मदिवस है तो शरीर के जन्म के पहले हम (पूज्यश्री) नहीं थे क्या ? और इस शरीर के बाद हम नहीं रहेंगे क्या ?

तो मानना पड़ेगा कि 'शरीर का जन्मदिवस है, मेरा नहीं है।' ऐसा मान के फिर आप लोग अपना जन्मदिवस मनाते हो तो मेरी मना नहीं है लेकिन 'शरीर का जन्म मेरा जन्म है।' ऐसा मानने की गलती मत करना। 'शरीर की बीमारी मेरी बीमारी है, शरीर का बुढ़ापा मेरा बुढ़ापा है, शरीर का गोरापन-कालापन मेरा गोरा-कालापन है...' यह मानने की गलती मत करना।

मनोबुद्ध्यहंकारचित्तानि नाहं...

शरीर भी मैं नहीं हूँ और मन, बुद्धि, अहंकार और चित्त भी मैं नहीं हूँ। तो फिर क्या हूँ ? बस डूब जाओ, तड़पो तो प्रकट हो जायेगा ! असली जन्मदिवस तो तब है जब -

देखा अपने आपको मेरा दिल दीवाना हो गया।
न छेड़ो मुझे यारों मैं खुद पे मस्ताना हो गया ।।

तभी तो जन्मदिवस का फल है। मरनेवाले शरीर का जन्मदिवस... जन्मदिवस तो मनाओ पर उसी निमित्त मनाओ जिससे सत्कर्म हो जायें, सद्बुद्धि का विकास हो जाय, अपने सत्स्वभाव को जानने की ललक जग जाय...

ज्ञात्वा देवं मुच्यते सर्वपाशैः । अपने आत्मदेव को जाननेवाला शोक, भय, जन्म, मृत्यु, जरा, व्याधि - सब बंधनों से मुक्त होता है।

मुझ चिदाकाश को ये सब छू नहीं सकते, प्रतीतिमात्र हैं, वास्तव में हैं नहीं। जैसे स्वप्न व उसकी वस्तुएँ, दुःख, शोक प्रतीतिमात्र हैं । प्रभुजी = साधकजी ! आप भी वही हैं। ये सब गड़बड़ें मरने-मिटनेवाले तन-मन में प्रतीत होती हैं। आप न मरते हैं न जन्मते हैं, न सुखी-दुःखी होते हैं। आप इन सबको जाननेवाले हैं, नित्य-शुद्ध-बुद्ध, विभु-व्यापक चिदानंद चैतन्य हैं।

चांदणा कुल जहान का तू,
तेरे आसरे होय व्यवहार सारा।
तू सब दी आँख में चमकदा है,
हाय चांदणा तुझे सूझता अँधियारा ।।
जागना सोना नित ख्वाब तीनों,
होवे तेरे आगे कई बारा।
बुल्लाशाह प्रकाश स्वरूप है,
इक तेरा घट वध न होवे यारा ।।

तुम ज्योतियों-की-ज्योति हो, प्रकाशकों-के-प्रकाशक हो। द्रष्टा हो मन-बुद्धि के और ब्रह्मांडों के अधिष्ठान हो। ॐ आनंद... ॐ अद्वैतं ब्रह्मास्मि। द्वितीयाद्वै भयं भवति। द्वैत की प्रतीति है, लीला है। अद्वैत ब्रह्म सत्य...। ❒

यह ही कहाता ज्ञान रे

सत्संग भज पीयूष सम,
दुस्संग विष सम त्याग रे।
सद्ग्रंथ छाती से लगा,
दुर्ग्रंथ पर धर आग रे ।।
हो संग तैसा रंग, यह
लोकोक्ति पक्की मान रे।
यह भक्ति है, यह योग है,
यह ही कहाता ज्ञान रे ।।
आलस्य तज दे, मोह तज दे,
लोभ तज, तज चाह रे।
संतोष समता धैर्य भज रे,
पूर्ण भज उत्साह रे ।।
अपनी प्रतिष्ठा चाह मत,
दे सर्व को सन्मान रे।
यह भक्ति है, यह योग है,
यह ही कहाता ज्ञान रे ।।
पर दोष मत देखे कभी, निज
दोष गिन-गिन छाँट रे।
रख इन्द्रियाँ स्वाधीन प्यारे !
मैल मन का काट रे ।।
निर्मल बना ले बुद्धि सबमें,
शांत शिव पहचान रे।
यह भक्ति है, यह योग है,
यह ही कहाता ज्ञान रे ।।

- संत भोले बाबा

बापूजी ने जीने का सही ढंग सिखाया
जीवन का उद्देश्य समझाया

(गतांक से आगे)

प्राण धारण करने की विधि

पूज्य बापूजी कहते हैं : ''प्राणायाम का नियम फेफड़ों को शक्तिशाली रखता है एवं मानसिक तथा शारीरिक रोगों से बचाता है। प्राणायाम दीर्घ जीवन जीने की कुंजी है। प्राणायाम के साथ शुभ चिंतन किया जाय तो मानसिक एवं शारीरिक - दोनों प्रकार के रोगों से बचाव एवं छुटकारा मिलता है। शरीर के जिस अंग में दर्द एवं दुर्बलता तथा रोग हो, उसकी ओर अपना ध्यान रखते हुए प्राणायाम करना चाहिए। शुद्ध वायु नाक द्वारा अंदर भरते समय सोचना चाहिए कि 'प्रकृति से स्वास्थ्यवर्धक वायु वहाँ पहुँच रही है जहाँ मुझे दर्द है।' आधा से १ मिनट श्वास रोके रखें व पीड़ित स्थान का चिंतन कर उस अंग में हलकी-सी हिलचाल करें। श्वास छोड़ते समय यह भावना करनी चाहिए कि 'पीड़ित अंग से गंदी हवा के रूप में रोग बाहर निकल रहा है एवं मैं रोगमुक्त हो रहा हूँ। ॐ... ॐ... ॐ...' इस प्रकार नियमित अभ्यास करने से स्वास्थ्यप्राप्ति में बड़ी सहायता मिलती है।

प्राण सब प्रकार के सामर्थ्य का अधिष्ठान होने से प्राणायाम सिद्ध होने पर अनंतशक्ति-भंडार के द्वार खुल जाते हैं। अगर कोई साधक प्राणतत्त्व का ज्ञान प्राप्त कर उस पर अपना अधिकार प्राप्त कर ले तो जगत में ऐसी कोई शक्ति नहीं है जो उसके अधिकार में न हो। वह अपनी इच्छानुसार सूर्य और चन्द्र को भी गेंद की तरह उनकी कक्षा में से विचलित कर सकता है। अणु से लेकर सूर्य तक जगत की तमाम चीजों को अपनी मर्जी-अनुसार संचालित कर सकता है। योगाभ्यास पूर्ण होने पर योगी समस्त विश्व पर अपना प्रभुत्व स्थापित कर सकता है। यदि वह संकल्प चला दे तो उसके संकल्पबल से मृत प्राणी जिंदे हो जाते हैं। जिंदे उसकी आज्ञानुसार कार्य करने को बाध्य हो जाते हैं। देवता और पितृलोकवासी जीवात्मा उसके हुक्म को पाते ही हाथ जोड़कर उसके आगे खड़े हो जाते हैं। तमाम ऋद्धि-सिद्धियाँ उसकी दासी बन जाती हैं। प्रकृति की समग्र शक्तियों का वह स्वामी बन जाता है क्योंकि उस योगी ने प्राणायाम सिद्ध करके समष्टि प्राण को अपने काबू में किया है। जो प्रतिभावान युगप्रवर्तक महापुरुष मानव-समाज में अद्भुत शक्ति का संचार कर उसे ऊँची स्थिति पर ले जाते हैं, वे अपने प्राण में ऐसे उच्च और सूक्ष्म आंदोलन उत्पन्न कर सकते हैं कि दूसरों के मन पर उनका प्रगाढ़ प्रभाव हो। असंख्य मनुष्यों का हृदय उनकी ओर आकर्षित होता है। लाखों-करोड़ों लोग उनके उपदेश ग्रहण कर लेते हैं। विश्व में जो भी महापुरुष हो गये हैं उन्होंने किसी भी रीति से प्राणशक्ति को नियंत्रित करके अलौकिक शक्ति प्राप्त की होती है। किसी भी क्षेत्र में समर्थ व्यक्ति का प्रभाव प्राण के संयम से ही उत्पन्न हुआ है।''

(क्रमशः) ❐

सफलता पाने के लिए विद्यार्थी क्या करें ?

- पूज्य बापूजी

सुबह नींद में से उठते ही क्या करना चाहिए ?

बल ही जीवन है, दुर्बलता मौत है और सब बलों का मूल स्थान आत्मा-परमात्मा है । इसलिए सुबह नींद में से उठ के किसका ध्यान करोगे ? आत्मा-परमात्मा का।

सुबह नींद में से उठते ही थोड़ी देर चुप बैठो । फिर अंतर्यामी को कहना कि 'अंतर्यामी ! हम तुम्हारे, तुम हमारे । तुम्हारी शक्ति से रात्रि को नींद आयी। अब हमारी सद्बुद्धि बढ़े, भक्ति बढ़े, हमारे उद्यम, साहस आदि बढ़ें ।' ऐसा करके अपने हाथ मुँह पर घुमाकर भगवान व धरती को प्रणाम करके धरती पर पैर रखना चाहिए। अथवा सुबह नींद में से उठकर भ्रूमध्य (दोनों भौंहों के मध्य) में ॐकार का, शिवजी का या अपने सद्गुरु का ध्यान करो। इससे बहुत चमत्कार होगा। आँखें बंद रहें, दबाव न पड़े। दबाव पड़ेगा तो आँखों में अथवा सिर में तकलीफ हो सकती है। जैसे भोजन करने में २५-३० मिनट लगते हैं लेकिन वह ८-१० घंटे पुष्टि देता है, ऐसे ही कुछ मिनट भृकुटी (भ्रूमध्य) में ध्यान तुमको १०-१२ घंटे सूझबूझ, प्रसन्नता पाने में बड़ी मदद करेगा । विचारशक्ति, निर्णयशक्ति और रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ाने में मदद करेगा, आनंद बना रहेगा। फिर जरा-जरा बात में राग-द्वेष नहीं सतायेगा, विरोधियों की अवहेलना, द्वेषी-ईर्ष्याखोरों की ईर्ष्या तुम पर हावी नहीं होगी। तुम्हारी सूझबूझ बढ़ जायेगी।

क्या करें, क्या न करें ?

कई बच्चे-बच्चियाँ सुबह खाली पेट कॉफी या चाय पीते हैं । छी ! यह बहुत हानिकारक है । इससे आगे चल के ऊर्जा

(धातु) की ग्रंथि कमजोर हो जाती है, अकाल बुढ़ापा और विस्मृति की तकलीफ होने लगती है। सुबह खाली पेट तुलसी के ५-७ पत्ते चबा के खा लें, फिर एक गिलास पानी इस तरह पियें कि तुलसी दाँतों के बीच न रह जाय। इससे कैंसर, जलोदर, भगंदर की बीमारी कभी नहीं होगी और यादशक्ति बढ़ेगी।

स्नान हो तो ऐसे !

जल्दी-जल्दी नहाना या शुरू में पैरों में पानी डालना हानिकारक है, सिर पर डालना चाहिए।

सिर को बराबर रगड़ के फिर जरा गर्दन को रगड़ लगा दी और दायें कान के पीछे हड्डी के उभरे हुए भाग पर जरा-सा उँगली से मल लिया, जिससे बुद्धिशक्ति और साहस में मदद मिलेगी।

स्नान के बाद भ्रामरी प्राणायाम और सारस्वत्य मंत्र, गुरुमंत्र या भगवन्नाम का जप करो। सूर्यस्नान व सूर्यनमस्कार करने और सूर्य

को अर्घ्य देने से शरीर तंदुरुस्त तथा बुद्धि विशेष विकसित होगी।

परीक्षा के दिनों में क्या करें ?

जब परीक्षा के दिन आयें तो पढ़ने के पहले एक मिनट ध्यान में स्थिर हो जाओ। हाथों के अँगूठे के पासवाली पहली उँगली का अग्रभाग अँगूठे के अग्रभाग के नीचे स्पर्श कराओ व तीनों उँगलियाँ सीधी रखकर (ज्ञानमुद्रा में) दोनों हाथ घुटनों पर रखो। जीभ थोड़ी-सी (आधा सें.मी.) बाहर कर भगवान या सद्गुरु - जिनको भी मानते हो, उनके ध्यान में १-२ मिनट बैठ जाओ। बुद्धि के मालिक देव सूर्यनारायण अथवा तो विद्या के दाता भगवान शिवजी, सरस्वती माता, सद्गुरु का सुमिरन कर पढ़ाई शुरू करो। पाठ्यपुस्तक पढ़ी, एक-आधा मिनट शांत हो गये। जो पढ़ा उस पर मन-ही-मन खूब गौर किया, विचार किया। इससे यादशक्ति बढ़ेगी। उस पाठ्यपुस्तक पर, उस विषय पर तुम्हारी बुद्धि को मिल जायेगी खुराक।

परीक्षा में जाते समय क्या करें ?

परीक्षा को जाते समय थोड़ा दही और मिश्री या शक्कर मिलाकर बच्चों के हाथ पर खाने के लिए दें और माथे पर भ्रूमध्य में हो सके तो केसर अथवा हल्दी-चूने का मिश्रण या तुलसी की जड़ की मिट्टी का तिलक करें।

परीक्षा के क्षणों में...

परीक्षा में वे ही नापास होते हैं जो प्रश्नपत्र देख के 'कठिन है, मेरे को नहीं आयेगा।' ऐसा सोचकर डर जाते हैं। मन को हिम्मत दिलानी चाहिए। प्रश्नों के उत्तर लिखते समय क्या करना चाहिए पता है विद्यार्थियों को ? परीक्षा देते समय पहले प्रश्नपत्र के सारे प्रश्न पढ़ लेने चाहिए। फिर जो आपको सरल लगें उन प्रश्नों के उत्तर लिखना चालू करें। सरल-सरल प्रश्नों के उत्तर लिखने के बाद फिर जो कठिन लगें उन पर आ जायें और चिंतन करें, 'कठिन-वठिन कुछ नहीं है। मैंने पढ़ा है। जो हमारी पाठ्यपुस्तक में है उसी पर आधारित प्रश्न हैं, कोई बाहर से नहीं हैं। हरि ॐ... हरि ॐ... मैं उद्यम करूँगा, साहस करूँगा, धीरज का उपयोग करूँगा...।' - ऐसा सोचें। फिर जहाँ तिलक करते हैं वहाँ स्पर्श करके भगवन्नाम का चिंतन किया, '**ॐॐॐॐ विद्यां देहि। ॐॐॐ स्मृतिं देहि। ॐॐॐ साहसं देहि। ॐॐॐॐ साफल्यं देहि।**' ऐसा किया। फिर कठिन का बाप भी हो, अब कठिन नहीं है। ज्ञानमुद्रा में जीभ आधा सें.मी. बाहर निकाल के आधा मिनट शांत हो गये। माँ सरस्वती को याद किया, भगवान शिव को, रामजी को, सद्गुरुदेव को... जिनमें श्रद्धा है उनको याद किया। 'मेरी बुद्धिशक्ति का विकास हो, मुझसे जरूर कठिन प्रश्न सरल होंगे। हाँ, जरूर होंगे...।' ऐसा चिंतन करते हुए एक मिनट शांत हो गये। फिर यही दृढ़ संकल्प दोहरा के उत्तर लिखना चालू कर दो। कठिन क्या, कठिन का बाप भी तुम्हारे आगे सरल व सीधा हो जायेगा और अच्छे अंकों से पास हो जाओगे। करोगे न?... उद्यम, साहस, धैर्य, बुद्धि, शक्ति, पराक्रम आदि विकसित हो जायेंगे। ❐

ऋषि प्रसाद प्रश्नोत्तरी

नीचे दिये गये प्रश्नों के उत्तर खोजने हेतु इस अंक को ध्यानपूर्वक पढ़िये। उत्तर अगले अंक में प्रकाशित किये जायेंगे।

(१) स्वार्थ में माहौल इतना अंधा हो गया कि निःस्वार्थ कर्म करने से बदले में ...... मिलते हैं इस बात को मानने की भी योग्यता चली गयी।

(२) अपने .... में सत्-बुद्धि करके विश्रांति पाना ही जीवन का सार है।

(३) बल ही जीवन है, दुर्बलता मौत है और सब बलों का मूल स्थान .... है।

(४) मुसीबतें, समस्याएँ और भय भी आपको .... की तरफ ले आते हैं।

(५) किसी भी क्षेत्र में सफलता का मुख्यव रहस्य .... है।

माँ बच्चों में भगवत्प्रेम कैसे जगाये ?

मातुश्री
माँ महँगीबाजी

माता को शिशु का प्रथम गुरु कहा गया है। हमारे सत्शास्त्रों में माता मदालसा को आर्यमाता का आदर्श माना जाता है। उन्होंने अपने पुत्रों को बचपन में वेदांती लोरियाँ सुनाते हुए ब्रह्मज्ञान का अमृत पिलाकर ब्रह्मवेत्ता बना दिया था। माता सुनीति की प्रेरणा पाकर बालक ध्रुव ने अटल पदवी प्राप्त की। बालक कँवरराम माता की सत्शिक्षा से संत कँवरराम होकर अमर एवं पूजनीय हो गये। छत्रपति शिवाजी महाराज की महानता के पीछे उनकी माता जीजाबाई के अविस्मरणीय योगदान को कौन भुला सकता है ? ऐसे ही पूज्य माता माँ महँगीबा ने भी बालक आसुमल में महानता के बीज बचपन से ही डालने शुरू कर दिये थे।

पूज्य बापूजी स्वयं इस बारे में बताते हैं : ''बचपन में मेरे गुरु कौन थे पता है ?

बचपन में मेरी माँ ही मेरी गुरु थीं। मेरे को बोलती थीं : ''तेरे को मक्खन-मिश्री खाना है ?''

मैं कहता : ''हाँ।''

तो बोलतीं : ''जा, आँखें मूँद के कृष्ण के आगे बैठ।''

तो हमारे पिता तो नगरसेठ थे, घर में तो खूब सम्पदा थी। जब मैं ध्यान करने बैठता तो माँ चाँदी की कटोरी में मक्खन-मिश्री धीरे-से खिसका के रख देती थीं। लेकिन मैं मक्खन-मिश्री देखने बैठूँ तो नहीं रखती थीं। बोलतीं : ''खूब जप कर, बराबर ध्यान करेगा तभी मिलेगा।''

फिर बराबर ध्यान करता तो माँ मक्खन-मिश्री की कटोरी चुपके-से रख देतीं। पढ़ने जाता तो बोलतीं : ''पेन चाहिए तुझे ? किताब चाहिए ?... भगवान से माँग।''

वे मँगा के रखतीं और जब मैं ध्यान करने बैठता तो भगवान के पास धीरे-से खिसका देतीं। मेरा तो भगवान में प्रेम हो गया। अब तो मक्खन-मिश्री क्या, भगवान का नाम हजार मक्खन-मिश्रियों से भी ज्यादा मधुर होने लग गया।''

माँ महँगीबा द्वारा अपने लाड़ले पुत्र आसुमल की चित्तरूपी भूमि में बोये गये वे प्रभुप्रीति, प्रभुरस के बीज एक दिन विशाल वृक्ष के रूप में परिवर्तित हो गये। सद्गुरु भगवत्पाद स्वामी श्री लीलाशाहजी की पूर्ण कृपा प्राप्त कर आसुमल ब्रह्मानंद की मस्ती में रमण करनेवाले ब्रह्मवेत्ता संत श्री आशारामजी बापू हो गये। ❑

ज्ञानवर्धक पहेलियाँ

(१) देने से घटती नहीं, करिये जी भर दान।
छीने से छिनती नहीं, देते बढ़ता मान॥

(२) सद्ज्ञान रखता हूँ लेकिन
मुँह से कभी न कहता हूँ।
जो मुझको आदर से देखे,
उसको मैं सब देता हूँ॥

उत्तर - (१) विद्या (२) सत्साहित्य

पूज्य बापूजी के प्रेरक जीवन-प्रसंग

श्रीमती शारदा पटेल द्वारा बताये पूज्यश्री के कुछ मधुर प्रेरक प्रसंग :

कर्फ्यू और दंगे में सुरक्षा

दिसम्बर १९९२ की बात है। उस समय अयोध्या में मस्जिद तोड़ने पर बवाल मचा था तो पूरे गुजरात में कर्फ्यू लगा था और उसी समय डीसा में पूज्य बापूजी का सत्संग था। मैं भी सत्संग में गयी थी। जगह-जगह आग की लपटें दिख रही थीं। कहीं रिक्शा जल रहा था तो कहीं मकान। चारों तरफ तनावपूर्ण माहौल था। हम लोग सत्संग सुनने जाते तो पुलिसवाले रोकते, हम बोलते : ''बापूजी का सत्संग सुनने जा रहे हैं।'' तो पुलिसवाले बोलते : ''जाओ-जाओ, हरि ॐ वाले हो तो जाओ।'' पुलिस को भी पता था कि बापूजीवाले हैं तो दंगा-फसाद नहीं करेंगे।

मेरे साथ एक ५ साल का लड़का था। हम एक जगह दंगे में फँस गये थे। पुलिसवाले आये तो मैंने उनसे कहा : ''मुझे बापूजी के सत्संग में जाना है।''

वे बोले : ''चलो-चलो, हम गाड़ी से छोड़ देते हैं। अभी बाहर मत निकलना, अभी सारा गाँव जल रहा है।''

सब जानते हैं कि बापूजी अपने साधकों को हमेशा शांति, प्रेम और न्याय के, 'सबका मंगल सबका भला' चाहने-करने के मार्ग पर चलाते हैं। बापूजी के साधक हिंसावादी नहीं, शांति, प्रेम व सत्य मार्ग के अनुगामी, ईश्वरवादी होते हैं।

दुःखियों के दुःखहर्ता बापूजी

मेरे चाचा-चाची बहुत दुःखी रहते थे क्योंकि उनका एक जवान बेटा और बेटी मर गये थे। मैंने उन्हें समझाया कि ''आप लोग दुःखी मत होइये। जो हो गया उसे भूल जाइये। दुःखी होने से तो मृतात्मा को भी दुःख होता है। मेरे गुरुदेव का सत्संग सुनो, हिम्मत मिलेगी, दुःख कम होगा।'' मैंने उनको पूज्यश्री के सत्संग की कुछ कैसेट्स ला के दीं। उन्होंने सुनीं तो उनको इतना अच्छा लगा कि फिर तो वे सारा दिन सत्संग ही सुनते रहते थे।

एक दिन चाची बोली : ''तू मुझे बापूजी के पास ले चल।'' मैं दोनों को सत्संग-शिविर में लायी। बापूजी को सारी बात बतायी तो पूज्यश्री ने उनको आश्वासन तथा प्रसाद दिया। पूज्यश्री के दर्शन-सत्संग से उनका दुःख एकदम दूर हो गया।

कुछ दिन बाद रामपुरिया (राज.) आदिवासी क्षेत्र में भंडारा था। बापूजी चाचा को बोले : ''गरीबों में भंडारा करो, दूसरों का दुःख दूर करने से अपना दुःख बचता नहीं है।''

चाचा : ''जी बापूजी ! आप जो बोलेंगे, हम करेंगे पर हमारा उद्धार कर दीजिये।''

बापूजी : ''तेरा तो उद्धार हो गया। भंडारा तो हमारा है पर उद्घाटन करने (शेष पृष्ठ ३५ पर)

सर्व सफलताओं का मूल
आत्मविश्वास

किसी भी क्षेत्र में सफलता का मुख्य रहस्य आत्मविश्वास है। आत्मविश्वास का मुख्य उद्देश्य है हृदय-क्षुद्रता का निराकरण। जिसके अंदर आत्मविश्वास होता है वह अनेक प्रतिकूलताओं के बावजूद संतुलित मनोमस्तिष्क से हर समस्या का समाधान सहज ही कर लेता है। अगर सारी साधन-सुविधाएँ उपलब्ध होने पर भी किसीमें आत्मविश्वास का अभाव हो तो वह दीन-हीन और किंकर्तव्यविमूढ़ (कर्तव्य का निर्णय करने में असमर्थ) हो जाता है। आत्मविश्वास की कमी असफलताओं की जननी है। अपनी शक्ति में विश्वास से शक्ति प्राप्त होती है।

श्री योगवासिष्ठ महारामायण में कहा गया है : **मानसं विद्धि मानवम्** । मनुष्य मनोमय है। वह जैसा सोचता है, वैसा ही बन जाता है।

जो अपने को दीन-हीन समझता है वह दीन-हीन बन जाता है और इसके विपरीत जो अपने दिव्य स्वरूप, आत्मस्वरूप का ज्ञान पाता है, चिंतन करता है, उसके स्वभाव, संस्कार में दिव्यता भरती जाती है।

सफलता और असफलता में बहुत अंतर नहीं होता। जिस बिंदु पर असफलता की मृत्यु (समाप्ति) होती है, उसी बिंदु पर सफलता का जन्म (प्रारम्भ) हो जाता है।

सकारात्मक चिंतन व ईश्वर-विश्वास का प्रभाव

टॉमी नामक एक लड़का बचपन से ही बहरा और काफी मंदबुद्धि था। शिक्षक ने उसके माता-पिता को कहा : ''आपका बेटा कुछ नहीं सीख सकता। उसे स्कूल से निकाल लीजिये।''

वही बालक आगे चलकर महान आविष्कारक थामस एडीसन बने, जिन्होंने फोनोग्राफ, विद्युत बल्ब आदि अनेक महत्त्वपूर्ण आविष्कार किये। बिजली का बल्ब बनाने से पहले वे उसमें हजारों बार असफल हुए किंतु उन्होंने अपने आत्मबल को नहीं गिराया और अंततः अपने कार्य में सफल हुए।

६७ वर्ष की आयु में एडीसन की फैक्ट्री जल गयी। उनकी जिंदगीभर की मेहनत धुआँ बनकर उड़ गयी लेकिन उन्होंने कहा : ''यह बरबादी बहुत कीमती है। हमारी सारी गलतियाँ जलकर राख हो गयीं। मैं ईश्वर को धन्यवाद देता हूँ कि उसने हमें नयी शुरुआत करने का मौका दिया।''

कैसा सकारात्मक चिंतन व दृढ़ ईश्वर-विश्वास था उनका ! इन दो गुणों के बल पर व्यक्ति असम्भव को भी सम्भव कर दिखाता है। भारतीय चिंतन इससे भी ऊँचा और सूक्ष्मतम है। वह भौतिक उपलब्धियों से अनंत गुना हितकारी है एवं उन सभी उपलब्धियों की अचल आधारसत्ता सत्-चित्-आनंदस्वरूप परमात्मा का, वेदांत का ज्ञान करा देता है।

'मुद्राराक्षस' नामक ग्रंथ में लिखा है : 'अनेक लोगों के मुख से जब चाणक्य ने सुना कि कई प्रतिभाशाली व्यक्ति उनका साथ छोड़कर विपक्षियों में मिल गये हैं, उस समय उन्होंने आत्मविश्वासपूर्वक कहा था : ''जो चले गये हैं, वे तो चले ही गये हैं, जो शेष हैं वे

भी जाना चाहें तो जा सकते हैं। मेरी कार्यसिद्धि में सैकड़ों सेनाओं से अधिक बलशाली केवल एक मेरी सत्-बुद्धि मेरे साथ रहे।'' उनका आत्मविश्वास एवं सत्-चिंतन रंग लाया और अंततः उन्होंने नंदवंश को पछाड़ ही डाला।

सभी महान विभूतियों एवं संतों-महापुरुषों की सफलता व महानता का रहस्य आत्मविश्वास, आत्मबल, सदाचार में ही निहित रहा है। उनके जीवन में चाहे कितनी भी प्रतिकूल व कठिन परिस्थितियाँ आयीं पर वे घबराये नहीं, आत्मविश्वास व निर्भयता के साथ उनका सामना किया और महान हो गये। वीर शिवाजी ने १६ वर्ष की उम्र में तोरणा का किला जीत लिया था। पूज्यपाद लीलाशाहजी महाराज ने २० वर्ष की उम्र में ही परमात्म-तत्त्व का साक्षात्कार कर लिया। गांधीजी ने आत्मविश्वास के बल पर ही अंग्रेज शासकों को भारत छोड़ के भागने पर मजबूर कर दिया।

१८९३ में जिस विश्व धर्म संसद में स्वामी विवेकानंदजी ने धर्म-ध्वजा फहरायी थी, उसीमें १९९३ में पूज्य संत श्री आशारामजी बापू ने भारतीय संस्कृति की महानता और सत्य सनातन वैदिक ज्ञान का डंका बजाया था। इसके पीछे भी इन महापुरुषों का आत्मबल, आत्मविश्वास ही था।

पांडवों की सीमित सेना द्वारा कौरवों की विशाल सेना के छक्के छुड़ाने की बात हो या सरदार वल्लभभाई पटेल द्वारा छोटे-छोटे टुकड़ों और रियासतों में बँटे भारत के एकीकरण के महत्कार्य की, इन सफलताओं के पीछे भी आत्मविश्वास ही था।

बहुत-से छात्र साधारण योग्यता होते हुए भी आत्मविश्वास के धनी होने के कारण प्रगति के पथ पर आगे बढ़ते चले जाते हैं और अनेक योग्य छात्र भी आत्मविश्वास के अभाव में यही सोचते रह जाते हैं कि 'क्या हम सफल हो पायेंगे!'

आत्मविश्वास के अभाव से ही पूरे वर्ष कड़ी मेहनत करने पर भी जब परीक्षा की घड़ी आती है तो बहुत-से छात्र हताश हो जाते हैं और जानते हुए भी जवाब नहीं दे पाते, फलतः असफल हो जाते हैं।

आत्मविश्वास कैसे जगायें ?

पूज्य बापूजी सत्संग में बताते हैं : ''आत्मविश्वास यानी अपने-आप पर विश्वास। आत्मविश्वास ही सभी सफलताओं की कुंजी है। इसकी कमी होना, स्वयं पुरुषार्थ न करके दूसरे के भरोसे अपना कार्य छोड़ना - यह अपने साथ अपनी आत्मिक शक्तियों का भी अनादर करना है। ऐसा व्यक्ति जीवन में असफल रहता है। जो अपने को दीन-हीन, अभागा न मानकर अजन्मा आत्मा, अमर चैतन्य मानता है, उसको दृढ़ विश्वास हो जाता है कि ईश्वर व ईश्वरीय शक्तियों का पुंज उसके साथ है।

आत्मविश्वास मनुष्य की बिखरी हुई शक्तियों को संगठित करके उसे दिशा प्रदान करता है। आत्मविश्वास से मनुष्य की शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक शक्तियों का मात्र विकास ही नहीं होता बल्कि ये सम्पूर्ण शक्तियाँ उसके इशारे पर नाचती हैं।

आत्मविश्वास सुदृढ़ करने के लिए प्रतिदिन शुभ संकल्प व शुभ कर्म करने चाहिए तथा सदैव अपने लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित रखना चाहिए। जितनी ईमानदारी व लगन के साथ हम इस ओर अग्रसर होंगे, उतनी ही शीघ्रता से आत्मविश्वास बढ़ेगा। फिर कैसी भी विकट परिस्थिति आने पर हम डगमगायेंगे नहीं बल्कि धैर्यपूर्वक अपना मार्ग खोज लेंगे। फिर भी यदि कोई ऐसी परिस्थिति आ जाय जो हमें हमारे लक्ष्य से दूर ले जाने की कोशिश करे तो परमात्म-चिंतन करके 'ॐ' का दीर्घ उच्चारण करते हुए हमें ईश्वर की शरण चले जाना चाहिए। इससे आत्मबल बढ़ेगा, खोया हुआ मनोबल फिर से जागृत होगा (आत्मबल जगाने के प्रयोग हेतु पढ़ें आश्रम की पुस्तक 'जीवन रसायन', पृष्ठ ९२)।''

(शेष पृष्ठ ३५ पर)

ऐसे कलिकाल में विषयों, राग-द्वेष आदि की अग्नि में झुलस रहे लोगों को उनके अंतरतम में बसे परम सुखस्वरूप, परम शांत, परम निश्चिंत स्वरूप एवं देवदुर्लभ आत्मा का ज्ञान पाने का अधिकारी बनाना यह तो अति दुस्तर कार्य है। यह कार्य पूज्यपाद, भगवत्पाद स्वामी श्री लीलाशाहजी महाराज ने न केवल आजीवन किया बल्कि अपने सत्शिष्य ब्रह्मनिष्ठ संत श्री आशारामजी बापू द्वारा आगे बढ़ाया और वह कई गुना होकर उत्तरोत्तर बढ़ रहा है। शाहों-के-शाह लीलाशाहजी महाराज जैसे ब्रह्मनिष्ठ महापुरुष के बारे में कुछ कहना-लिखना मानव-मति से परे की बात है। फिर भी आपश्री के प्राकट्य दिवस के उपलक्ष्य में आपके जीवन के प्रसंगों को हम गुरुकृपा का आवाहन कर समझने का सौभाग्य पायेंगे व आपके सरल, सहज उपदेशों में निहित दुर्लभ आत्मज्ञान को भी गुरुकृपा से स्मरण कर आत्मानुभव से संतृप्त होंगे।

स्वाभाविक ही सब हो रहा है

पूज्य बापूजी बताते हैं कि ''मुझे तो उनके (भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी के) नजदीक आये लोगों के वार्तालाप व उन्हें लिखे पत्रों से महसूस हुआ कि स्वामीजी करते कुछ नहीं हैं, सब कुछ स्वाभाविक ही हो रहा है। इसका एक दृष्टांत है : सन् १९७१ में स्वामीजी नैनीताल से हरिद्वार जा रहे थे। मुरादाबाद (उ.प्र.) स्टेशन पर रेलगाड़ी के इंतजार में बैठे थे। मैं तथा एक अन्य गुरुभाई उनके श्रीचरणों में बैठे थे। वहाँ लोगों ने गुरुदेव से पूछा : ''बाबाजी ! कहाँ जाना है ?''

बस, बातों ही बातों में सत्संग शुरू हो गया। मुसाफिरों की भीड़ लग गयी। गुरुदेव की मीठी, रसमय वाणी ने लोगों को अपनी ओर आकर्षित कर दिया। जैसे माता अपने बच्चों का भला चाहती है वैसे मुसाफिरों को भी सरल भाषा में दृष्टांत द्वारा समझाते रहे। जब तक हरिद्वार जानेवाली रेलगाड़ी नहीं आयी, तब तक दयावान दाता का प्रवचन होता रहा। रेलगाड़ी आने पर डिब्बे में सामान रखा, वहीं पास में बच्चे भी बैठे थे जिन्हें मिठाई व फल आदि देने की आज्ञा की। न सिर्फ इतना, स्टेशन पर आने-जानेवाले फकीरों व कुलियों पर भी दयादृष्टि की।''

कैसे प्रेरक व रक्षक हैं आप !

सिंध के मातली शहर की बात है। गोनी नदी-तट पर स्वामीजी सत्संग कर रहे थे। कुछ लोग बीच में ही उठकर स्वामीजी को नमस्कार कर जाने लगे तो स्वामीजी ने उन्हें पास बैठाकर कहा : ''आज नाव की सैर करने नहीं जाओगे क्या ?''

उन्होंने कहा : ''जायेंगे स्वामीजी !''

आपश्री ने फिर पूछा : ''मांस से बने हुए पकौड़े व खेलने के लिए ताश के पत्ते भी

लिये हैं ?''

वे लोग आश्चर्यचकित होकर एक-दूसरे का मुँह देखने लगे कि 'स्वामीजी को यह सब कैसे पता चला !' बोले : ''स्वामीजी ! पहले उपदेश सुना होता तो नहीं लेते।''

आपश्री ने उन्हें समझाया : ''अपने साथ तुमने जो हारमोनियम लिया है वह बजा के भजन गाकर अपना मन बहलाना। नाव की सैर का आनंद जरूर लो, बाकी भाँग, मांस, शराब आदि से दूर रहना।''

वे 'हाँ' कह के नमस्कार कर चले गये।

रास्ते में उन्होंने आपस में विमर्श किया कि 'संतजन और क्या बतायेंगे ? उन्होंने अपना फर्ज निभाया पर हमने इतना खर्चा किया है अतः आज तो मौज करेंगे, बाकी आगे से ये चीजें नहीं खायेंगे-पियेंगे।'

वे नाव में बैठे तथा गाने-बजाने की महफिल शुरू हो गयी। भाँग, शराब व मांस के पकौड़े खाते-पीते रहे। वे सब अपनी मौज में मस्त थे, इतने में ही उनकी नाव एक भयंकर भँवर में फँस गयी। सभी अपनी जान बचाने लग गये। उनका सारा नशा उतर गया तथा सोचने लगे, 'स्वामीजी ने हमें सावधान किया था लेकिन हमने उनकी आज्ञा का उल्लंघन किया, जिससे यह सब हुआ है।' उन्होंने प्रार्थना की : ''स्वामीजी ! आप अंतर्यामी हैं, हमने भूल की है, अब हमें माफ कर दो।'' उनकी प्रार्थना स्वीकार हुई तथा नाव भँवर से बाहर निकल आयी।

अहैतुकी करुणा के सागर हैं स्वामीजी !

जीवन के एक-एक पल का कैसे सदुपयोग किया जाता है इसके लिए तो आपका जीवन मिसाल है। मिली हुई समय-शक्ति, वस्तु व्यर्थ न जाय ऐसी बातें आपश्री श्रद्धालुओं को अक्सर बताते थे।

जहाँ भी आपका सत्संग होता था वहाँ फल आदि प्रसाद इकट्ठा हो जाता था। आपश्री सेवाधारियों को वहाँ थोड़ा प्रसाद बाँटकर बाकी गरीबों तथा अस्पताल के मरीजों के लिए भेज देते थे। इस प्रकार सारा प्रसाद सार्थक हो जाता था।

स्वामी श्री लीलाशाहजी महाराज बच्चों के चरित्र पर बहुत ध्यान देते थे तथा उन्हें प्यार भी करते थे। आपश्री बच्चों को पढ़ने के लिए अच्छी-अच्छी पुस्तकों के नाम बताते थे तथा आपके पास जो पुस्तकें होती थीं, उनमें से कुछ उन्हें अभ्यास करने के लिए देते थे। आपश्री कहते थे : ''बालक सुधरे तो मानो भारत सुधरा। बच्चे ही आगे चलकर देश का नाम रोशन करते हैं।''

आप जब मुंबई में पधारते तो वहाँ बोरीवली की तरफ रहनेवाले गरीब बच्चों के बीच पहुँच जाते और उन्हें न सिर्फ कपड़े, नोटबुक, पुस्तकें, स्लेट, पेंसिल आदि देते थे बल्कि अपना अमूल्य समय देकर जीवनोपयोगी व सर्वांगीण विकास की कुंजियाँ भी बताते थे। आपका इतना प्यार देखकर झोंपड़ी में रहनेवाले बच्चे दूर से ही आपको देख के दौड़े आते थे।

आप जब छोटे-छोटे गाँवों में जाते और वहाँ के गरीब बच्चों को बिना कपड़ों के देखते तो सिले कपड़े मँगवाकर उन्हें पहनाते थे।

लाड़ (दक्षिण सिंध) की ओर क्रिश्चियन मिशनरीवालों ने स्कूल खुलवाकर गरीबों को अपना धर्म बदलवा के क्रिश्चियन बनाना शुरू किया। जब यह बात आपको मालूम हुई तो आप वहाँ पहुँचे। वहाँ आपने विद्यालय खुलवाये तथा बच्चों को धार्मिक सत्शिक्षा व ज्ञान दिलवाकर अपने सनातन धर्म पर अटल रहना सिखाया और उनका बचाव किया। उन्हें स्वयं पुस्तकें तथा पैसे देते थे, इस प्रकार आपश्री ने गरीबों को धर्मांतरण से बचाने का कार्य भी किया।

दु:खी व मुसीबत में फँसे लोगों को देखकर आपका हृदय पिघल जाता था। एक बार सिंध

में लाड़काना की ओर जबरदस्त बाढ़ आयी। बेघर व भूखे लोगों की पीड़ा आपसे देखी न गयी। आपने आर्थिक मदद व अपने सेवाधारी वहाँ पहुँचाये तथा लोगों की सेवा में स्वयं भी खूब तकलीफें सहन कीं और कार्य करनेवालों में निष्काम सेवा के भाव जागृत किये।

परहित करना तो स्वामीजी का सहज स्वभाव था। आपश्री के जीवन व उपदेशों से अनगिनत लोगों ने निष्काम सेवा की प्रेरणा पायी। आप कहते थे : ''स्वार्थरहित होकर सत्कर्म करो। इस प्रकार निष्काम सेवा करने से भगवान के प्रति निष्काम प्रेम प्रकट होता है और जिसे यह दुर्लभ वस्तु मिलती है वह संसारचक्र से मुक्त हो जाता है।''

प्राणिमात्र के प्रति आपकी अहैतुकी करुणा, आत्मदृष्टि आपके सत्‌शिष्य संत श्री आशारामजी बापू के जीवन में भी स्पष्ट रूप से झलकती है।

स्वयं तो पारस थे ही, मुझे भी...

अपने सद्‌गुरुदेव की पावन याद में पूज्य बापूजी भावविभोर होकर कह उठते हैं : ''स्वामीजी तो स्वामीजी थे ! वे बड़भागी हैं जिन्होंने इन सच्चिदानंदस्वरूप महापुरुष के दर्शन किये हैं। शाहों-के-शाह, संतशिरोमणि, जीवन्मुक्त महात्मा मेरे गुरुदेव ने ज्ञान की प्याऊ खोल रखी थी। सभीमें ब्रह्म के दर्शन करनेवाले इन लोकसंत ने दरिद्रनारायण की सेवा के लिए, राष्ट्र के गौरव एवं भारतीय संस्कृति के पुनरुत्थान के लिए अपना पूरा जीवन अर्पित कर दिया था। उन्होंने केवल प्रेम के लिए ही प्रेम किया था। अपने साधकों को आलस्य एवं प्रमाद छोड़कर आत्मचिंतन के लिए प्रेरित किया था। उनके कृपा-प्रसाद द्वारा कई पुत्रहीनों को पुत्र मिले, गरीबों को धन मिला, निरुत्साहियों को उत्साह मिला और जिज्ञासुओं का साधना-मार्ग प्रशस्त हुआ। और भी क्या-क्या हुआ पूरा बता भी नहीं पाऊँगा। उनके द्वारा इतने चमत्कार होते हुए भी उनकी महानता चमत्कारों में निहित नहीं है, उनकी महानता तो उनकी ब्रह्मनिष्ठा में निहित है।

आत्मानंद में मस्त मेरे परम पूज्य श्री सद्‌गुरुदेव 'स्व'स्वरूप में स्थित थे। उनके स्मरणमात्र से मेरा रोम-रोम पुलकित हो उठता है। कंठ भावरस से अवरुद्ध हो जाता है। उनकी दिव्य मूर्ति आँखों के आगे आते ही आँखें अश्रुभीनी हो उठती हैं। कैसे उनसे प्रार्थना करूँ ? कैसे उनकी पूजा करूँ ?... स्वयं तो पारस थे ही, मुझे भी केवल सोना नहीं, पारस बना दिया !''

ब्रह्मलीन भगवत्पाद परम पूज्य साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज जब तक इस धरा पर रहे, समाज में ईश्वरीय आनंद, आत्मज्ञान, आत्मशांति का प्रसाद बाँटते रहे और उन्हींका कृपा-प्रसाद आज पूज्य बापूजी के माध्यम से असंख्य लोगों तक पहुँच रहा है। उनके इस उपकार का बदला भला कैसे चुकाया जा सकता है ! हम सब उनके श्रीचरणों में शीश झुकाते हैं और हमारी प्रार्थना है कि 'हे कृपासिंधु ! हम कभी आपके उपकारों को न भूलें। आपकी करुणा-कृपा से जो देवदुर्लभ आत्मज्ञान हमें हमारे पूज्य बापूजी के माध्यम से सहज में मिल रहा है, हम उस महाप्रसाद को आत्मसात् करने के अधिकारी बन पायें। जीवन के परम लक्ष्य परमात्मा को पाने का जो मार्ग मिला है, हम उस पर शीघ्रता से आगे बढ़ें और परम प्रसाद को पाने में सफल हो जायें। हे करुणासागर ! हमारी मति सन्मति बने।' ❐

अष्टावक्र गीता

(गतांक से आगे)

श्री अष्टावक्र गीता पर पूज्यश्री के अमृत-वचन

विशाल राज्य, उच्च विचारधारा के धनी महाबुद्धिमान महिपति राजा जनक महामुनि अष्टावक्रजी के चरणों में नतमस्तक होते हैं और प्रश्न पूछते हैं :

कथं ज्ञानमवाप्नोति कथं मुक्तिर्भविष्यति ।

वैराग्यं च कथं प्राप्तमेतद्ब्रूहि मम प्रभो ।।

'हे समर्थ गुरुदेव ! ज्ञान कैसे प्राप्त होता है ? मेरी मुक्ति किस प्रकार होगी ? वैराग्य कैसे मिलेगा ? यह आप कृपा करके मुझे कहिये।'

(अष्टावक्र गीता : १.१)

तब उत्तर के रूप में अष्टावक्र मुनि राजा जनक को कहते हैं :

मुक्तिमिच्छसि चेत्तात विषयान् विषवत्त्यज ।

क्षमार्ज्जवदयातोषसत्यं पीयूषवद्भज ।।

(अष्टावक्र गीता : १.२)

''हे प्रिय (राजन्) ! अगर मोक्ष चाहते हो तो विषयों का विष की नाईं त्याग कर दो और क्षमा, आर्जव (सरलता), दया, संतोष एवं सत्य का अमृत के समान सेवन करो। संसार की चीजों का औषधवत् उपयोग करके बाकी का समय अपने आत्मराम में आ जाओ । आत्मविचार की सुधा दिन-रात पियो, मोक्ष की अनुभूति हो जायेगी। बाहर के विचारों में सत्-बुद्धि करना अपने को आग में भूनने जैसा है। अपने सत्यस्वरूप परमात्मा में ही सत्-बुद्धि करके विश्रांति पाना ही जीवन का सार है।''

अष्टावक्रजी ये वचन कह रहे हैं तो किसी पामर (अधम) के लिए नहीं, विषयी के लिए नहीं, जिज्ञासु के लिए ही कह रहे हैं। और जिज्ञासु दो प्रकार के होते हैं : (१) कृत उपासक और (२) अकृत उपासक।

कृत उपासक अर्थात् जिन्होंने उपासना की है । धर्म-कर्म करके, दान-पुण्य-सेवा-परोपकार आदि करके जिन्होंने अपने हृदय को सुयोग्य बनाया है, ऐसे व्यक्तियों को तत्त्वज्ञान की थोड़ी-सी बात सुनकर ही आत्मविश्रांति मिल जाती है, प्रभु का दर्शन, प्रभुतत्त्व का अनुभव हो जाता है।

दूसरे वे व्यक्ति होते हैं जिन्होंने उपासना नहीं की है। ऐसे लोग यदि आत्मज्ञान की बातें सुनते हैं तो उन्हें आत्मसाक्षात्कार तो नहीं होता किंतु सुनते-सुनते उनके कल्मष (पाप-ताप, दोष, कुसंस्कार) मिटने लगते हैं और धीरे-धीरे उनका हृदय तत्त्वज्ञान के योग्य बन जाता है।

कृत उपासक को अष्टावक्रजी के ये वचन तुरंत असर कर जाते हैं और अकृत उपासकों को हिम्मत देते हैं, कुछ सोचने का मौका देते हैं । अकृत उपासक के लिए ये वचन बीज का काम करते हैं । जैसे बीज बो दिया, जमीन में दबा दिया है । उसे पानी, खाद व सूर्य-प्रकाश का सहयोग मिलेगा तो वह फलीभूत हो जायेगा। ऐसे ही जिन्होंने उपासना की हुई है उनको तो ये वचन तुरंत ही बैठ जायेंगे, अनुभूति के रूप में प्रकट हो जायेंगे। और बात नितांत सच्ची है।

न पृथ्वी न जलं नाग्निर्न वायुर्द्यौर्न वा भवान् ।

एषां साक्षिणमात्मानं चिद्रूपं विद्धि मुक्तये ।।

'तुम न पृथ्वी हो, न जल हो, न अग्नि हो, न वायु हो और न तो आकाश ही हो । मुक्ति के लिए तुम अपने-आपको इन (शेष पृष्ठ २१ पर)

महाअभिनेता तो ज्ञानवान हैं - पूज्य बापूजी

(श्रीराम नवमी : ५ अप्रैल)

भगवान रामजी सुबह नींद से उठते ही आत्मशांति में, ध्यान में मग्न हो जाते, फिर दोनों हाथ अपने मुख (चेहरे) पर घुमाते। जिस नथुने से श्वास चलता, वही पैर धरती पर रखते थे। इससे शुभ संकल्प सफल होते हैं। फिर रामजी पवित्र वस्तुओं का दर्शन करते थे। जैसे देव-दर्शन है, काँसे के कटोरे में रखे हुए घी का दर्शन है। फिर माता, पिता व गुरुदेव को प्रणाम करते थे।

रामजी को बाल्यकाल में दीक्षा मिली, बाद में शिक्षा के लिए गुरुकुल में गये। रामजी बोलते तो सारगर्भित, मधुर व शास्त्रसम्मत बोलते थे। दूसरे को मान देनेवाली वाणी बोलते थे और अपने से छोटों का उत्साह बढ़ाते थे। चिड़चिड़ा स्वभाव रामजी का था ही नहीं। हुकूमत से नहीं, प्रेम से समझा देते थे। राजदरबार में भी कभी वैमनस्य हो जाता तो रामजी किसी एक पक्ष को यह नहीं बोलते कि 'तुम गलत हो, यह सही है।' नहीं, जो सही है उनके पक्ष में रामजी उदाहरण देते, इतिहास बताते, पूर्वजनों की बात सुनाते। जो गलत होते वे अपने-आप ही उचित को समझ जाते थे।

रामजी आदर्श भ्राता थे, आदर्श पति थे, आदर्श मित्र थे, आदर्श शासक थे और आदर्श शिष्य भी थे क्योंकि रामजी के जीवन में सब कुछ पूर्ण विकसित है और जितना जिनका ऐसा विकास होता है, उतने वे रामजी की नाईं सम्मानित होते हैं। नहीं तो षड्यंत्र करके, छल-कपट, दाँव-पेच करके कई लोग सम्मानित होने के लिए क्या-क्या खेल खेलते हैं। रावण दाँव खेलता रहा, कोई सम्मान नहीं मिला। हर १२ महीने में दे दीयासलाई ! प्राणबल, मनोबल तो था रावण के पास लेकिन मानवीय संवेदनाएँ, भोग से उपरामता और आत्मा-परमात्मा में विश्रांति इसकी कमी थी। रामजी में यह सब विकसित था, उनका पूर्ण जीवन था।

जब रावण सीताजी को लंका ले जाता है या लक्ष्मण मूर्च्छित हो जाते हैं तो भगवान रामजी विलाप करते हैं, समझ के रोते हैं। "हाय लक्ष्मण ! हाय लक्ष्मण !... हाय सीते ! हाय सीते !..." भीतर ज्यों-के-त्यों हैं। श्रीरामचन्द्रजी के साथ उनकी छाया बने हुए लक्ष्मणजी भी श्रीराम के अभिनय को नहीं जान पाये थे।

बालि की मृत्यु के बाद जब सुग्रीव पुनः भोग-विलास में खोकर सीताजी को लाने की सेवा भूल-सा गया था तो श्रीरामजी ने कुपित होकर कहा : "जिस बाण से बालि को मैंने भेज दिया था, वही बाण सुग्रीव के लिए पर्याप्त रहेगा। अब सुग्रीव को मैं नहीं छोड़ूँगा, चाहे

ब्रह्माजी भी आ जायें सुग्रीव के पक्ष में ! सुग्रीव कल शाम का सूर्यास्त नहीं देख सकता है...'' और भी कुछ-का-कुछ रामजी ने कुपित होकर सुग्रीव के लिए कहा।

लक्ष्मण के रोंगटे खड़े हो गये । लक्ष्मण ने उठाया धनुष-बाण, बोले : ''आप उस सुग्रीव के लिए कल परिश्रम करें तो आपके अनुज का जीवन किस काम आयेगा ? मैं अभी जाता हूँ, उस उद्दंड सुग्रीव को मौत के घाट उतारकर जल्दी आऊँगा । और मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि सुग्रीव के पक्ष में ब्रह्माजी अथवा कोई भी रहें लेकिन सुग्रीव को जीवित नहीं रखूँगा !''

रामजी तब लक्ष्मण को धीरे-से बोलते हैं : ''देख लक्ष्मण ! जा और ऐसे ही जा लेकिन उसको मारना नहीं है।''

लक्ष्मण के पैरों तले धरती निकल गयी कि 'जा लेकिन उसको मारना नहीं !... अभी तो इतने कोपायमान हो रहे थे मारने के लिए !'

रामजी कहते हैं : ''उसको मारना नहीं और देख, उसमें दो बातें हैं : वह डरपोक है और भगोड़ा भी है। तो ऐसा नहीं भगाना कि हमारे से दूर भाग जाय । डराना लेकिन ऐसा डराना कि अपने पास आये । बालि सताता था तो वह अपने पास आया, बालि को मैंने मारा उसके कहने से लेकिन अब वह भोग-विलास में पड़ गया है। यह अष्टधा प्रकृति तो उसे नोच-नोच के कई योनियों में भटकायेगी इसलिए उसको यहाँ लाना है।''

हृदय में सुग्रीव के लिए कितना कल्याण छुपा है और बाहर से सुग्रीव के लिए कितनी कठोरता दिखाई दे रही है ! तो ये मुसीबतें, समस्याएँ और भय भी आपको भगवान की तरफ ले आते हैं। वे महापुरुष रोने का अभिनय करके, अपने सिर पर सब लेकर हमें जगाने की न जाने क्या-क्या कलाएँ, लीलाएँ करते रहते हैं! नहीं तो यह टॉफी बाँटना, होली का रंग छिड़कना, प्रसाद लेना-बाँटना यह हमारी दुनिया के आगे बहुत-बहुत नीची बात है, छोटी बात है।

संसार-ताप से तप्त जीवों को, मर्यादा भूलकर राग-द्वेष और ईर्ष्या की अग्नि में स्वयं को जलानेवाले मानव को मर्यादा से जीकर शीतलता पाने का संदेश देनेवाला जो अवतार है, वही मर्यादापुरुषोत्तम श्रीरामावतार है। ❐

सुभाषितानि

सुखार्थी चेत् त्यजेद विद्यां
विद्यार्थी चेत् त्यजेत् सुखम् ।
सुखार्थिनः कुतो विद्या
विद्यार्थिनः कुतः सुखम् ।।

'सुख-उपभोग की इच्छा रखनेवाले को विद्या का और विद्यार्थी को सुख-उपभोग का त्याग कर देना चाहिए क्योंकि सुख-उपभोग चाहनेवाले को विद्या कहाँ और विद्या चाहनेवाले को सुख-उपभोग कहाँ ?'

पुस्तके पठितः पाठः जीवने नैव साधितः ।
किं भवेत् तेन पाठेन जीवने यो निरर्थकः ।।

'पुस्तक (सद्ग्रंथ, सत्साहित्य आदि) से पढ़ा हुआ पाठ यदि जीवन में नहीं उतारा तो उस पाठ के पढ़ने से क्या लाभ अर्थात् उस पाठ को जीवन में नहीं उतारा तो वह जीवन में निरर्थक है।'

विद्यया वर्धते वर्चः विद्यया वर्धते वपुः ।
विद्यया वर्धते वीर्यं विद्यया किं न वर्धते ।।

'विद्या (आत्मविद्या) से तेज बढ़ता है, विद्या से शरीर-स्वास्थ्य बढ़ता है, विद्या से वीर्य (पराक्रम) बढ़ता है, विद्या से क्या नहीं बढ़ता !'

सुखस्य दुःखस्य न कोऽपि दाता
परो ददातीति कुबुद्धिरेषा ।
अहं करोमीति वृथाभिमानः
स्वकर्मसूत्रग्रथितो हि लोकः ।।

'कोई किसीको सुख या दुःख नहीं देता है, 'दूसरे ने दुःख दिया' यह कुबुद्धि है । 'मैं कर्ता हूँ' यह वृथाभिमान है । अपने ही कर्मजाल से यह जगत गुँथा हुआ है।'

चैत्री नूतन वर्ष की महत्ता

हमारे नूतन वर्ष का आरम्भ चैत्र शुक्ल प्रतिपदा अर्थात् चैत्री नवरात्रि की प्रतिपदा से होता है। वर्ष का पहला दिन होने से इसका विशेष महत्त्व है । वर्षारम्भ की यह मंगलदायिनी तिथि समूचे वर्ष के सुख-दुःख का प्रतीक मानी जाती है।

कैसे करें नूतन वर्ष का स्वागत ?

इस दिन नवरात्र घट-स्थापन व ध्वजारोहण, तैलाभ्यंग (शरीर में तेल लगाकर) स्नान, पाठ-पूजन आदि अनेक पुण्यदायी व शुभ कार्य किये जाते हैं। इनसे वर्षपर्यंत व्यापक शांति रहती है । मठ-मंदिरों, आश्रमों आदि धार्मिक स्थलों पर, घर-दुकान, गाँव-मुहल्लों तथा शहर के मुख्य प्रवेश द्वारों पर अशोक, आम, पीपल, नीम आदि के बंदनवार बाँध के तथा भगवा झंडा फहराकर नूतन वर्ष का स्वागत किया जाता है। हमारे ऋषि-मुनियों का कहना है कि बंदनवार के नीचे से जो गुजरता है उसकी ऋतु-परिवर्तन से संबंधित रोगों से रक्षा होती है।

नूतन वर्ष के दिन सूर्योदय के समय भगवान सूर्यनारायण को अर्घ्य देकर व शंखध्वनि करके नूतन वर्ष का स्वागत करना चाहिए। बीते हुए वर्ष में जाने-अनजाने जो गलतियाँ हो गयी हों उनके लिए ईश्वर से क्षमा-याचना करें एवं आनेवाले वर्ष में गलतियों से बचकर सन्मार्ग पर चलने, मनुष्य-जीवन के परम लक्ष्य परमात्मा को पाने का संकल्प लेना चाहिए। 'नूतन वर्ष मंगलमय हो, आनंदमय हो । भारतीय संस्कृति तथा सद्गुरु व महापुरुषों के ज्ञान से सभीका जीवन उन्नत हो।' - इस प्रकार एक-दूसरे को बधाई-संदेश देकर नूतन वर्ष का स्वागत करें।

कैसे हुआ गुड़ी पड़वा का प्रारम्भ

इस दिन मर्यादापुरुषोत्तम श्रीरामचन्द्रजी ने बालि के अत्याचार से लोगों को मुक्त किया था । उसकी खुशी में लोगों ने घर-घर गुड़ी (ध्वजा) खड़ी कर उत्सव मनाया इसलिए यह दिन 'गुड़ी पड़वा' नाम से प्रचलित हुआ । ब्रह्माजी ने जब सृष्टि का आरम्भ किया उस समय इस तिथि को 'प्रवरा' (सर्वोत्तम) तिथि सूचित किया था। इसमें व्यावहारिक, धार्मिक, सामाजिक, राजनीतिक आदि अधिक महत्त्व के अनेक कार्य आरम्भ किये जाते हैं।

नये साल के प्रथम दिन से ही चैत्री नवरात्र का उपवास चालू हो जाता है । ९ दिन का उपवास करके माँ शक्ति की उपासना की जाती है, जिससे आध्यात्मिक उन्नति के साथ-साथ मानसिक प्रसन्नता व शारीरिक स्वास्थ्य-लाभ भी सहज में ही मिल जाता है।

क्यों करते हैं नीम का सेवन ?

चैत्र माह से गर्मी का प्रारम्भ हो जाता है, जिससे ऋतुजन्य बीमारियाँ जैसे - फोड़े-फुंसी, घमौरी तथा अन्य चर्मरोगों आदि से बचाव के लिए नीम का सेवन उपयोगी होता है। इस दिन स्वास्थ्य-सुरक्षा तथा चंचल मन की स्थिरता के लिए नीम की पत्तियों को मिश्री,

काली मिर्च, अजवायन आदि के साथ प्रसादरूप में लेने का विधान है।

तात्त्विक दृष्टि से देखें तो हमारे जीवन-व्यवहार में कड़वे घूँट पीने के भी अवसर आते रहते हैं अतः नीम का सेवन करते समय मानसिक तैयारी कर लेनी चाहिए कि 'इस वर्ष प्रारब्धवश जो भी दुःख, मुसीबत, प्रतिकूलता, अपमान आदि के कड़वे घूँट पीने पड़ेंगे, उन्हें मैं प्रभु की कृपा समझकर पचा जाऊँगा। उस कड़वाहट को भी स्वास्थ्य का साधन बनाऊँगा। विघ्न-बाधा, दुःख की परिस्थितियों को भी 'स्व' में स्थित होने हेतु समता के अभ्यास का साधन बनाऊँगा। शरीर को 'मैं' व मन-बुद्धि के दोषों को अपने में न आरोपित करके साक्षी चैतन्य में टिकने का प्रयास करूँगा।'

मधुमय परमात्मा से करें प्रार्थना

आज समाज में भोगवादिता व पाश्चात्य विचारधारा का प्रभुत्व बढ़ा है। इस दिन हमें अपने देश, धर्म व संस्कृति के प्रति अपना दायित्व निभाने तथा नैतिक और सांस्कृतिक मूल्यों की पुनर्स्थापना के लिए कटिबद्ध होना है।

यह दिन हमें प्रेरणा देता है कि जिस प्रकार प्रभु श्रीरामचन्द्रजी ने बालि पर विजय प्राप्त की तथा शालिवाहन ने शकों को पराजित किया, उसी प्रकार हमें अपनी निंदा, ईर्ष्या, काम, क्रोध, लोभ, मोह, राग-द्वेष आदि आसुरी वृत्तियों पर विजय प्राप्त करनी है।

इस दिन परमात्मा से प्रार्थना करें कि 'हमारा जीवन मधुमय हो, हमारा व्यवहार व वाणी मधुमय हो, हमारी प्रत्येक चेष्टा मधुमय ईश्वर की ओर ले जानेवाली हो।'

'अथर्ववेद' (१.३४.२) में आता है :

जिह्वाया अग्रे मधु मे जिह्वामूले मधूलकम् ।
ममेदह क्रतावसो मम चित्तमुपायसि ॥

'मेरी जिह्वा के अग्रभाग में माधुर्य हो। मेरी जिह्वा के मूल में मधुरता हो। मेरे कर्म में माधुर्य का निवास हो और हे माधुर्य! मेरे हृदय तक पहुँचो।'

इस पवित्र मांगलिक दिन हमें यह शुभ संकल्प करना है और 'इसे पूर्ण करने का सामर्थ्य प्रभु हमें दें' - इस भावना से नूतन वर्ष के मंगलमय अवसर को उत्साह से मनाना है।

पूज्य बापूजी का नूतन वर्ष पर संदेश

नये साल में हमेशा नयी उमंग से, नये उत्साह से रहो। जो बीत गया वह सपना है, जो बीत रहा है, सपना है; जो बीतेगा वह भी सपना है और उसको जाननेवाला परमात्मा अपना है, नित्य नवीन है। जैसे सूर्य नित्य नवीन है, ऐसे ही चैतन्य नित्य नवीन है।

खून पसीना बहाता जा,
तान के चादर सोता जा।
यह नाव तो हिलती जायेगी,
तू हँसता जा या रोता जा॥

हँसते जाओ, मौज से रहो। ठीक है? हँसते-खेलते अपने सच्चिदानंद स्वभाव को पाओ। ❐

(पृष्ठ १७ का शेष) सबका साक्षी एवं चित्-स्वरूप जानो।' (अष्टावक्र गीता : १.३)

शरीर में पृथ्वी-तत्त्व का हिस्सा है, जल-तत्त्व का हिस्सा है, तेज-तत्त्व, वायु-तत्त्व, आकाश-तत्त्व का हिस्सा है। शरीर में पित्त और कफ अधिक है तो आदमी मोही हो सकता है। वात अधिक है तो कामी हो सकता है। काम आकाश-तत्त्व से संबंधित है और क्रोध अग्नि-तत्त्व से संबंधित है। तो ये सब शरीर के गुण हैं।

जब अष्टावक्र मुनि का उपदेश समझ में आ जाय, कृत उपासक हो, हृदय कुछ शुद्ध हो, विवेक-वैराग्य जरा तगड़ा हो, तब आपको लगेगा कि 'कामी-क्रोधी मैं नहीं होता, शरीर के अमुक हिस्से में अमुक घटना होती है। अमुक वातावरण में रहने से अमुक विचार आते हैं और जिसमें विचार आते-जाते रहते हैं वह आत्मा नहीं है। जिसमें घटना घटती है वह आत्मा नहीं है और जो आत्मा नहीं है वह मैं नहीं। मैं और आत्मा एक ही चीज के दो नाम हैं।' ❐

सेवक व साधक को सुंदर सीख

(श्री हनुमान जयंती : १० व ११ अप्रैल)

जब सीताजी की खोज हेतु हनुमानजी सागर-तीर पर खड़े थे और सभी वानर वीर उस पार जाने का विचार कर रहे थे तब जाम्बवानजी ने हनुमानजी को उत्साहित करने के लिए कहा : ''हे हनुमान ! तुम पवन के पुत्र हो और बल में पवन के समान हो । तुम बुद्धि, विवेक और विज्ञान की खान हो । जगत में ऐसा कौन-सा काम है जो तुमसे न हो सके ! श्रीरामजी के कार्य के लिए ही तो तुम्हारा अवतार हुआ है ।''

जाम्बवानजी के वचन हनुमानजी के हृदय को बहुत अच्छे लगे । क्यों ? क्योंकि रामकाज को उत्साहित करने के लिए बोल रहे थे । जो कोई आपके उत्साह को तोड़ने की बात कहे, समझना कि 'यह हमारा हितैषी नहीं है ।' पर आपका वह कार्य शास्त्र और संत सम्मत भी होना चाहिए । बात तो ऐसी करनी चाहिए कि जिससे सामनेवाले व्यक्ति के मन में साधन-भजन हेतु व अपने कर्तव्य को पूरा करने में और उत्साह बढ़े ।

संत तुलसीदासजी कहते हैं :

यह कहि नाइ सबन्हि कहुँ माथा ।
चलेउ हरषि हियँ धरि रघुनाथा ।।

छोटे-छोटे बंदरों को भी हनुमानजी ने प्रणाम किया क्योंकि हनुमानजी में मान की इच्छा नहीं है । मान का हनन किया तभी तो वे 'हनुमान' हैं । हमको वे सुंदर सीख देते हैं कि सेवक को कैसे मान-मत्सर (द्वेष, क्रोध) से रहित होना चाहिए । केवल मानरहित रहेगा तो हृदय में अभिमान आ जायेगा । अतः आगे तुरंत लिख दिया कि हृदय में अपने स्वामी श्रीरामजी को धारण करके प्रसन्न होकर चले । सेवक के मन में प्रसन्नता होनी चाहिए कि 'मैं मेरे स्वामी का सेवाकार्य कर रहा हूँ या करने जा रहा हूँ ।' अगर समर्पण, अहोभाव एवं प्रसन्नता नहीं रखेगा तो मन में फल की इच्छा या परिणाम का भय आ जायेगा ।

सिंधु तीर एक भूधर सुंदर ।
कौतुक कूदि चढ़ेउ ता ऊपर ।।

वहीं सागर के किनारे एक बड़ा सुंदर पर्वत था, जिस पर जाम्बवानजी के वचनों से उत्साहित हुए हनुमानजी खेल में (अनायास ही) कूदकर ऊपर चढ़ गये और उस पर से बड़े वेग से उछलकर श्रीरामजी के अमोघ बाण की तरह चले अर्थात् साधक को अपनी साधना में तीर की तरह सीधा लक्ष्य की तरफ बढ़ना चाहिए, न दायें देखे न बायें । जैसे अमोघ बाण अपने लक्ष्य को बेधकर ही रुकता है, ऐसे ही स्वामी की सेवा में सेवक को भी हमेशा सावधान और सफल होने के लिए कृतनिश्चय (निश्चय करनेवाला) होना चाहिए । 'किसी भी कारण चूकना नहीं है' ऐसा निश्चय मन में रखना चाहिए ।

समुद्र ने देखा कि रामजी के दूत हनुमानजी आये हैं तो विचार करके मैनाक पर्वत को कहा : ''तुम श्रमहारी बन जाओ, इनको थोड़ा विश्राम दो ।'' ऐसे ही सेवक जब सेवा करता है तो मान-सम्मान, यश मिलता है, लोग आदर-सत्कार करते हैं पर सेवक को उसमें फँसना नहीं है, रुकना नहीं चाहिए । तब क्या करना चाहिए ? हनुमानजी उदाहरण प्रस्तुत करते हैं :

हनूमान तेहि परसा कर पुनि कीन्ह प्रनाम ।

हनुमानजी ने उसका बिल्कुल तिरस्कार नहीं किया, हाथ से छुआ अर्थात् अनादर नहीं किया।

राम काजु कीन्हें बिनु मोहि कहाँ बिश्राम ।

अर्थात् रामजी का कार्य पूर्ण किये बिना मेरे लिए विश्राम कहाँ !

इसी तरह अपने साध्य को पाये बिना साधक को विराम वर्जित है । राही को अपनी मंजिल पाये बिना रुकना नहीं चाहिए। साधना को बीच में रोका तो साधक कैसा और सेवक ने स्वामी का कार्य पूरा हुए बिना विश्राम किया तो वह सेवक ही कैसा ! सेवक तो अथक रूप से अनवरत सेवा करता है, यही उसकी साधना है। जो अपने कर्तव्य का प्रेमी होता है वह विश्राम नहीं करता। संत ने सीख दी है कि आराम किया तो राम छूट जायेगा । यहाँ आराम का तात्पर्य लौकिक या शारीरिक तौर पर है। मानसिक रूप से आराम करना अथवा मन के संकल्प-विकल्प को कम करके शांत व अंतर्मुख होना, आत्मा में विश्राम पाना यह तो कार्य-साफल्य की सर्वोत्तम कुंजी है । हनुमानजी भी आत्मविश्रांति पाते थे, प्रतिदिन ध्यान करते थे। ध्यान में विश्राम पाना यह तो जीवन में परम आवश्यक है । दुनियावी सुख की चाह की तो साधना छूट जायेगी । आराम करना है तो अपने-आपमें आराम करो । दूत, सेवक और साधक कैसा होना चाहिए यह बात हनुमानजी के चरित्र से प्रकट होती है । तुलसीदासजी ने सुंदरकांड में जो सुंदर सीख दी है वह सबके लिए सुखकर है। ❒

इन तिथियों का लाभ लेना न भूलें

२३ मार्च : ब्रह्मलीन भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज प्राकट्य दिवस

२४ मार्च : पापमोचनी एकादशी (व्रत करने पर पापराशि का विनाश होता है। माहात्म्य पढ़ने-सुनने से १००० गोदान का फल मिलता है।)

२५ मार्च : महावारुणी योग (शाम ४-५९ से सूर्यास्त तक)

२६ मार्च : वारुणी योग (सूर्योदय से दोपहर १२-२९ तक)

(महावारुणी व वारुणी योग में गंगा आदि तीर्थ में स्नान, दान, उपवास, मौन, जप-ध्यान १०० सूर्यग्रहणों के समान फलदायी है।)

२७ मार्च : सोमवती अमावस्या (सुबह १०-४५ से २८ मार्च सूर्योदय तक) (इस दिन किया गया जप, ध्यान, स्नान, दान और श्राद्ध अक्षय फलदायी होता है एवं तुलसी की १०८ परिक्रमा करने से दरिद्रता मिटती है।)

२८ मार्च : राष्ट्रीय चैत्री नूतन वर्षारम्भ, गुड़ी पड़वा (पूरा दिन शुभ मुहूर्त), चैत्री नवरात्र प्रारम्भ

२ अप्रैल : रविवारी सप्तमी (दोपहर ३-१६ से ३ अप्रैल सूर्योदय तक)

५ अप्रैल : श्रीराम नवमी (इस दिन का व्रत अनेक जन्मों की पापराशि भस्मीभूत करता है।)

७ अप्रैल : कामदा एकादशी (व्रत से ब्रह्महत्या आदि पापों तथा पिशाचत्व आदि दोषों का नाश होता है।)

११ अप्रैल से १० मई : वैशाख-स्नान व्रत (इस मास में भक्तिपूर्वक किये गये जप, दान, स्नान, हवन आदि शुभ कर्मों का पुण्य अक्षय तथा १०० करोड़ गुना अधिक होता है। - पद्म पुराण)

१७ अप्रैल : पूज्य संत श्री आशारामजी बापू का ८१वाँ अवतरण दिवस (श्रद्धापूर्वक जप, ध्यान, संकीर्तन, मानस-पूजन, सत्संग व सेवाकार्यों का अमिट फल)

१९ अप्रैल : बुधवारी अष्टमी (सूर्योदय से २० अप्रैल प्रातः ४-०७ तक) ❒

आत्मज्ञान पाये बिना दुःखों से छुटकारा नहीं !

श्री भर्तृहरिजी

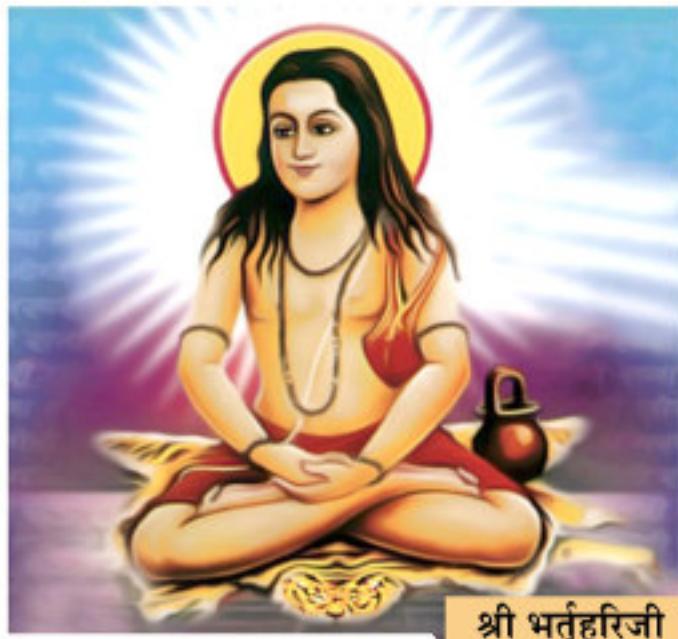
श्री भर्तृहरि महाराज लिखते हैं :

धन्यानां गिरिकन्दरेषु वसतां ज्योतिः परं ध्यायता-
मानन्दाश्रुकणान्पिबन्ति शकुना निःशंकमंकेशयाः ।
अस्माकं तु मनोरथोपरचितप्रासादवापीतट-
क्रीडाकाननकेलिकौतुकजुषामायुः परं क्षीयते ॥

'पर्वत-कंदरा में निवास करनेवाले और परब्रह्म-परमात्मा का ध्यान करनेवाले जिन महानुभावों के आनंद के अश्रुओं को उनकी गोद में बैठे हुए पक्षीगण निर्भय होकर पान करते हैं, वास्तव में उन्हीं पुण्यात्माओं का जन्म इस संसार में सफल है क्योंकि मनमाने भवन, बावड़ी और उपवन में क्रीड़ा करने की अभिलाषा करनेवाले हमारे जैसे सभी मनुष्यों की आयु तो वृथा ही क्षीण होती चली जाती है।'

(वैराग्य शतक : १४)

मनुष्य कितना नासमझ है ! यह निरंतर अनावश्यक, व्यर्थ की चीजों के पीछे पड़ा रहता है। अपने मन को समझाना चाहिए कि 'ऐ मन ! शांत हो, निर्विकार हो। बीते हुए की चिंता न कर। भविष्य के संबंध में विचित्र-विचित्र कल्पनाएँ और विषय-भोग की अभिलाषा न कर। भ्रम को दूर कर। भाग्य की अस्थिरता का विचार कर, आत्मज्ञानरूपी रत्न प्राप्त करने के उद्योग में लग जा।'

जब संसार एवं काम-वासना से अनासक्ति हो, चित्तवृत्तियाँ सहज में एक परमात्मा में ही शांत हों, ऐसे आध्यात्मिक माहौल में रहने का सौभाग्य प्राप्त हो तो जीवन कितना धन्य है ! इससे बढ़कर और कौन-सा जीवन चाहिए। अविनाशी, निर्विकारी, महत् ब्रह्म का ध्यान करना चाहिए तथा आत्मज्ञान और आत्मसुख प्राप्त करना चाहिए। ध्यान की मुद्रा में रम्य नदी-तट पर, शांत एकांत स्थान में बैठे हुए विचार करे कि 'इस नश्वर संसार की असारता पर विचारते हुए मैं कब उस आत्मानंद की दशा को प्राप्त कर सकूँगा ? कब मेरे नेत्रों से आनंदाश्रु छलक पड़ेंगे ?'

हमें यह भी समझ लेना चाहिए कि हमारी सभी मान्यताओं का अद्वैत आत्मा में शांत होना, चित्त के संकल्प-विकल्पों का कम होते-होते आत्मा में शांत हो जाना यही वास्तविक एकांत है। यह वन में अकेले रहकर मनमुख साधना से नहीं होता, यह तो किन्हीं महापुरुष की छत्रछाया में गुरुमुख रहकर ही साध्य होता है।

दूसरा, कालानुरूप भी देखें तो यातायात के साधनों का अत्यधिक विकास होने से बाहरी एकांत भी आज कठिन हो गया है इसलिए पूज्य बापूजी के आश्रमों में मौन-मंदिरों का निर्माण किया गया है।

'श्री नारद पुराण' (पूर्व भाग - द्वितीय पाद, ६१वाँ अध्याय) में आता है कि शुकदेवजी सनत्कुमारजी से कहते हैं : ''मनुष्य धन का संग्रह करते-करते पहले की अपेक्षा ऊँची स्थिति को प्राप्त करके भी कभी तृप्त नहीं होते, वे और अधिक धन कमाने की आशा लिये हुए ही मर जाते हैं। इसलिए विद्वान पुरुष सदा

संतुष्ट रहते हैं (वे धन की तृष्णा में नहीं पड़ते)। संग्रह का अंत है विनाश, सांसारिक ऐश्वर्य की उन्नति का अंत है उस ऐश्वर्य की अवनति । संयोग का अंत है वियोग और जीवन का अंत है मरण । तृष्णा का कभी अंत नहीं होता । संतोष ही परम सुख है । अतः पंडितजन इस लोक में संतोष को ही उत्तम धन कहते हैं । आयु निरंतर बीती जा रही है । वह पलभर भी विश्राम नहीं लेती । जब अपना शरीर ही अनित्य है, तब इस संसार की दूसरी किस वस्तु को नित्य समझा जाय । जो मनुष्य सब प्राणियों के भीतर मन से परे परमात्मा की स्थिति जानकर उन्हींका चिंतन करते हैं वे परम पद का साक्षात्कार करते हुए शोक के पार हो जाते हैं ।''

पूज्य बापूजी की अमृतवाणी में आता है : ''आत्मज्ञान पाने में जो मजा है, ऐसा मजा किसीमें नहीं । हवाई जहाज में, हेलिकॉप्टर में, प्रधानमंत्री बनने में, देवता बनने में कोई मजा नहीं है । जो ब्रह्मज्ञानी को विशुद्ध आनंद आता है, ऐसा आनंद किसीके पास नहीं होता है ।

ब्रह्मज्ञानी सदा प्रसन्न होते हैं लेकिन जिन अर्थों में आप प्रसन्नता मानते हो, उन अर्थों में उनकी प्रसन्नता नहीं है । वे शांत होने की भी इच्छा नहीं करते और खुश रहने की भी इच्छा नहीं करते । क्यों ? क्योंकि इच्छा उस चीज की होती है जो नहीं है । अशांत व्यक्ति शांत होने की इच्छा करेगा, नाखुश व्यक्ति खुश होने की इच्छा करेगा, दुःखी व्यक्ति सुखी होने की इच्छा करेगा । ब्रह्मज्ञानी महापुरुष को कोई इच्छा नहीं होती क्योंकि वे समझते हैं कि 'इच्छामात्र नासमझी से उठती है और मन की कल्पना है, मनोमय शरीर का खेल है । अन्नमय शरीर का अपना खेल है, मनोमय शरीर का अपना खेल है । इन दोनों खेलों को जो देख रहा है, दोनों खेलों को जो सत्ता दे रहा है वह खिलाड़ी मैं स्वयं हूँ ।' इसीलिए वे सदैव प्रसन्न रहते हैं । आत्मिक सूझबूझ के धनी होने से आत्मधन से तृप्त रहते हैं ।

वसिष्ठजी कहते हैं : ''हे रामजी ! ब्रह्मज्ञान से जो आनंद होता है ऐसा और किसीसे नहीं होता । ज्ञानवान निरावरण होकर स्थित होते हैं और ऐसे स्थित होने से वे जिस शांति, सुख, ज्ञान व ऊँचाई से तृप्त रहते हैं वह अन्य किसी साधन से नहीं मिलती ।'' काम किया, सेवा की... यह सब किया तब किया पर जब सत्संग की बात आये तो सत्संगमय हो जायें । इस सत्संग की बात को पकड़ के अपनी बना लें । ऐसा नहीं कि सुन के छोड़ दें । जो वचन सुनें उनको अपना बना लें । उनके ऊपर अमल करें ।

बिना अपने आत्मा को पहचाने दुःखों का अंत नहीं होता । पूछो भरतजी को... इसलिए तो १४ साल बैठ गये थे रामजी की खड़ाऊँ ले के आत्मज्ञान के लिए । आत्मज्ञान के बिना दुःख नहीं मिटता ।

कभी न छूटे पिंड दुःखों से
जिसे ब्रह्म का ज्ञान नहीं ।

वे बड़े अभागे हैं जो संसारी चीजों में आसक्त होते हैं । थोड़ी देर के लिए लगा कि 'हाश ! मैं सुखी हूँ ।' फिर भी उनसे विमुख हुए बिना आत्मपद नहीं मिलता । राजाओं को राज्य मिल गया, 'हाश !' किया फिर यदि उनसे विमुख हुए तभी आत्मपद मिला ।

इस आत्मपद में कोई ताप नहीं, कोई संताप नहीं । ताप-संताप तो मन में होता है, शरीर में होता है । पित्त-प्रकोप शरीर में होता है, अशांति मन में होती है, उनको देखनेवाले तुममें पाप-ताप-संताप नहीं होता । हे द्रष्टा-साक्षीस्वरूप ! **भूल्या जभी आपनूँ तभी हुआ खराब** । अपने साक्षीस्वरूप में स्थित हो जाओ ।'' ❐

वर्ग-पहेली 'खेल-खेल में बढ़ायें ज्ञान' के उत्तर

उत्तर

(१) ज्ञान अर्थात् आत्मज्ञान । (न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते ।) (२) महाभारत (३) श्रीमद्भागवत पुराण (४) ईशावास्योपनिषद् (५) शील या उत्तम चरित्र (६) मोक्ष

खेल-खेल में बढ़ायें ज्ञान

नीचे दिये गये प्रश्नों के उत्तर वर्ग-पहेली से खोजिये।

(१) 'गीता' के अनुसार किस चीज के समान दुनिया में कोई पवित्र नहीं है ?

(२) पंचम वेद के नाम से किस सद्ग्रंथ को जाना जाता है ?

(३) कौन-सा पुराण 'परमहंस संहिता' के नाम से प्रसिद्ध है ?

(४) किस उपनिषद् का नाम उसीके **'ईशावास्यमिदं सर्वम्...'** इस श्लोक पर आधारित है ?

(५) भूषणों में उत्तम भूषण क्या है ?

(६) आद्य शंकराचार्यजी की रचना 'मणिरत्नमाला' के अनुसार किसमें सर्वथा भय नहीं है ? (उत्तर इसी अंक में)

अ	प	र	म	हं	स	सं	हि	ता	प
उ	व	पु	ओ	ख	ष	ब	य	मो	ई
त	म	द्य	झ	म	न	ए	क्ष	ज	शा
म	न	न	क्ष	हा	प	म	श्र	र	वा
च	त	य	के	भा	ल	स	प	म	स्यो
रि	ओ	ह	स	र	झ	उ	थ	य	प
त्र	ध	ल	ज	त	ए	स	ज्ञा	ठ	नि
त	शी	मा	ण	उ	द	न	छ	ञ	ष
ढ	प	र	म	छ	फ	थ	ई	न	द्
श्री	म	द्	भा	ग	व	त	पु	रा	ण

गतांक की 'ऋषि प्रसाद प्रश्नोत्तरी' के उत्तर

(१) अध:पतन (२) आध्यात्मिक प्यास (३) कपिला गौएँ

वीर्योर्ध्वीकरण व्यायाम

लाभ : (१) इस व्यायाम से सुस्ती बिल्कुल नष्ट हो जाती है और स्फूर्ति प्राप्त होकर हृदय व फेफड़े निर्दोष एवं मजबूत बनते हैं।

(२) वीर्य का ऊर्ध्वीकरण होता है अर्थात् सूक्ष्म जीवनीशक्ति ऊपर के केन्द्रों की ओर प्रवाहित होती है और रक्त की उत्तम तरीके से शुद्धि होती है।

(३) पेट साफ रहता है एवं भूख अच्छी लगती है।

(४) स्वप्नदोष प्राय: एक ही महीने में दूर हो जाता है और अन्य बहुत-से रोग नष्ट होकर आरोग्य की रक्षा होती है। इसलिए सभीको (विशेषत: विद्यार्थियों, रोगी स्त्री-पुरुषों एवं मोटे लोगों को) इस व्यायाम का लाभ अवश्य उठाना चाहिए।

विधि : एक ही जगह खड़े होकर निम्न प्रकार दौड़ लगानी है -

(१) छाती आगे रहे।

(२) सिर्फ पंजों के बल दौड़ना है।

(३) एड़ियाँ जमीन से स्पर्श न करें व पैरों की आवाज न हो।

(४) एक के बाद दूसरा पैर नितम्ब तक ऊपर उठाना है।

(५) दौड़ते समय अपना स्थान न छोड़ें।

यह व्यायाम पहले धीरे-धीरे फिर जल्दी-जल्दी करें।

सावधानी : हृदयरोगियों को यह व्यायाम बहुत ही सावधानीपूर्वक करना चाहिए।

भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज की

विद्यार्थियों हेतु अमृतवाणी

अपने लक्षण सुधारते रहो । बड़े कहते हैं कि 'बच्चे सुधरे तो संसार सुधरा।' सत्संग करने के अलावा अच्छी पुस्तकें (सत्साहित्य, सद्ग्रंथ) पढ़नी चाहिए । अच्छी पुस्तकें पढ़ने से ही कई महात्मा बने हैं । अच्छी पुस्तकों का संग करो ।

कई बच्चे जिन पुस्तकों से ज्ञान प्राप्त करते हैं उनको पढ़कर लापरवाहीपूर्वक रख देते हैं । आप पुस्तकों पर जिल्द या आवरण चढ़ायें, फिर ही पढ़ें । आत्मविद्या में बड़ी बड़ाई है । आत्मविद्या पढ़ने से इंसान का भाग्य खुलता है। अंधा, लूला, लँगड़ा भी विद्वान बनने पर सम्मान प्राप्त करता है ।

राम जैसे पुत्र बनो, न कि रावण जैसे । प्रत्येक अपने-आपको देखे । यह नहीं समझे कि 'मैं अकेला हूँ । मैं अकेला क्या कर सकता हूँ ?' स्वामी विवेकानंद अकेले थे, स्वामी रामतीर्थ अकेले थे, महात्मा गांधी अकेले थे, भगत कँवरराम अकेले थे । फिर इन सबका नाम क्यों अमर है ? आज तक उनके जन्मदिन व पुण्यतिथियाँ मनायी जाती हैं । एक अच्छा आलू बोयेंगे तो उसमें से ऐसे हजारों मन आलू पैदा होंगे । एक अच्छे आम की गुठली बोने से हजारों अच्छे आम पैदा किये जा सकते हैं । ऐसे ही जीवन में सँजोया गया एक-एक सद्गुण एवं सद्विचार अनेक गुना हो जाता है ।

यदि ब्रह्मचर्य का पालन करें तो हर वर्ष जो इतने विद्यार्थी नापास हो रहे हैं वे शायद नापास होवें ही नहीं । उनकी बल-बुद्धि हीन होने के कारण दिमाग काम करते-करते थक जाता है । परिणाम यह निकलता है कि वे कई वर्ष लगातार परीक्षा में नापास होते रहते हैं तथा बार-बार कोशिश करते रहते हैं ।

दूसरों के दोष न देखकर एक-एक करके अपने मन से दोष निकाल के मन को दोषरहित बनाओ । जब तक मन में दोष होंगे, तब तक शाश्वत सुख की प्राप्ति कैसी ? चाहे आप वर्षों तक माला फेरो, जाप करो, ऋद्धियाँ-सिद्धियाँ इकट्ठी करो परंतु जब तक मन मलिन होगा तब तक आनंद नहीं मिलेगा ।

मन मैले सब कुछ मैला होइ ।
तन धोए मन अच्छा न होइ ।।

विद्यार्थियों को चाहिए कि दृढ़ संकल्प करें कि 'मैं उत्तीर्ण होऊँगा !' विद्यार्थी को आलस्य नहीं करना चाहिए, मेहनत करेगा तो अवश्य उत्तीर्ण होगा ।

महात्मा गांधी कहते थे कि ''स्कूलों में धार्मिक शिक्षा देनी चाहिए ।'' उन्होंने अपनी आत्मकथा में लिखा है कि माता-पिता उन्हें उपदेश सुनाने ले जाते थे, इस कारण वे रामायण के भक्त बन गये ।

अध्यापक तो विद्यार्थियों को समझायें परंतु माता-पिता का भी कर्तव्य है कि बच्चों को अच्छी बातें, सत्संग की बातें समझायें । ❐

महान बनानेवाले तीन सद्गुण

- पूज्य बापूजी

संत कबीरजी ने कहा है :

साँच बराबर तप नहीं,
झूठ बराबर पाप ।
जाके हिरदै साँच है,
ताके हिरदै आप ।।

सत्य के समान कोई तप नहीं है । झूठ के समान कोई पाप नहीं है । जिसके हृदय में सत्य है, उसके हृदय में परमात्मा स्वयं निवास करते हैं।

बाल्यकाल में एक बार नेपोलियन अपनी बहन इलाइजा के साथ घूमने के लिए निकला । रास्ते में सामने से फल बेचनेवाली एक गरीब लड़की आ रही थी । इलाइजा का उस लड़की को धक्का लग गया और उसके सारे फल जमीन पर गिर पड़े । यह देखकर वह बेचारी लड़की रोने लगी : ''हाय ! अब आज हम क्या खायेंगे ? मेरी तो रोजी-रोटी ही चली गयी...''

नेपोलियन की बहन कहने लगी : ''नेपोलियन ! चलो, हम भाग चलते हैं।''

नेपोलियन : ''नहीं, इस बेचारी के फल गिर गये और हम भाग जायें ! यह कैसे हो सकता है ?''

बहन : ''किंतु यह तो अपने फलों का मूल्य माँग रही है।''

नेपोलियन : ''हमारे कारण इसके फल गिर गये और इसे नुकसान हुआ है अतः हमें इसके फलों का मूल्य देना चाहिए।''

नेपोलियन ने फलवाली से कहा : ''बहन ! मेरे पास चाँदी के केवल ३ छोटे सिक्के हैं। लो, इन्हें रख लो।''

फलवाली : ''तीन सिक्कों से क्या होगा ? मेरे माँ-बाप आज मुझे निश्चय ही मारेंगे।''

नेपोलियन : ''ये तीन सिक्के तो रख और तू भी हमारे साथ घर चल । मैं अपनी माँ से तुझे तेरे पूरे फलों का मूल्य दिलवा दूँगा।''

बहन ने कहा : ''नेपोलियन ! माँ हमें मारेगी।''

नेपोलियन : ''तो हम मार सहन कर लेंगे लेकिन इस बेचारी गरीब ने हमारा क्या बिगाड़ा था ? हमने इसका नुकसान किया है अतः हमें इसके साथ कपट नहीं करना चाहिए । ऊपरवाला (गॉड) सब देखता है न !''

नेपोलियन उस फलवाली को लेकर घर गया । मार्ग की सारी घटना बताते हुए उसने माँ से कहा : ''माँ ! इस लड़की को इसके फलों का मूल्य देने की कृपा करो।''

माँ नाराज हो गयी। नेपोलियन ने पुनः कहा : ''माँ ! अपराध तो मैंने किया है, उसमें इस बेचारी का क्या कसूर है ? मुझे मारना हो तो मार लेना लेकिन इस गरीब लड़की के पेट पर लात मत मारो । माँ ! इसे तुम पूरे फलों का मूल्य चुका दो।''

इलाइजा बोली : ''इस लड़की का नुकसान मेरे कारण हुआ है । भैया को सजा मत देना।''

> सज्जनता और सच्चाई - इन दो गुणों के साथ उसके बाल्यकाल में तीसरा महान गुण था संयम का । ऐसे व्यक्ति को अगर ब्रह्मज्ञानी गुरु मिलते तो वह स्वामी रामतीर्थ, स्वामी विवेकानंद या साँईं लीलाशाहजी बापू की नाईं आत्मसाक्षात्कार कर लेता ।

बच्चों के सच बोलने व गलती स्वीकारने के कारण माँ ने उन्हें क्षमा कर दिया।

नेपोलियन ने कहा : ''माँ ! मेरे जेब-खर्च से तीन सिक्के दे दीजिये।''

''ठीक है, इस लड़की को मैं पूरा मूल्य दे देती हूँ लेकिन फिर तुझे डेढ़ महीने तक जेब-खर्च नहीं दूँगी।''

''माँ ! मुझे मंजूर है।''

नेपोलियन ने फलवाली लड़की को सिक्के दिये। लड़की खुश हो गयी और पहले दिये चाँदी के छोटे सिक्के वापस करने लगी पर नेपोलियन ने लेने से मना कर दिया। लड़की का ईमानदारी का व्यवहार देखकर नेपोलियन की माँ ने शाबाशी देते हुए उसके माता-पिता के बारे में जानकारी ली।

लड़की के घर की दयनीय स्थिति का पता लगा तो नेपोलियन का पूरा परिवार उसके घर पहुँच गया और उसकी बीमार माँ हेतु दवा तथा घर के खर्चे का प्रबंध किया।

विद्याध्ययन काल में नेपोलियन जिस घर में रहता था, उस घर की सुंदर युवती ने नाज-नखरे करके हजार-हजार उपाय किये उसे काम-विकार में गिराने के लेकिन वह काम-विकार में सड़ा नहीं, विकारों में गिरा नहीं। उसने दृढ़ता से ब्रह्मचर्य का पालन किया। सज्जनता और सच्चाई - इन दो गुणों के साथ उसके बाल्यकाल में तीसरा महान गुण था संयम का। ऐसे व्यक्ति को अगर ब्रह्मज्ञानी गुरु मिलते तो वह स्वामी रामतीर्थ, स्वामी विवेकानंद या साँई लीलाशाहजी बापू की नाईं आत्मसाक्षात्कार कर लेता।

आप भी यदि सच्चाई, सज्जनता और संयम - इन तीन गुणों को अपना लो और साथ में ब्रह्मज्ञानी सद्गुरु के आत्मज्ञान, आत्मानुभव सम्पन्न वचनों को आत्मसात् कर लो तो आपका मनुष्य-जीवन धन्य हो जायेगा। आप परम तत्त्व के ज्ञान-अनुभव से परमात्मस्वरूप हो जायेंगे। ❐

साधारण विद्यार्थी बना साइंटिफिक ऑफिसर

जब मैं ५वीं कक्षा में था तभी से मेरा मन पढ़ाई से उचट गया था और मैं चिड़चिड़ा-सा हो गया था। इससे मेरी माता परेशान हो गयी। बहुत मेहनत करने पर भी मुझे परीक्षा में ५०-५५% अंक ही आ पाते थे। मेरे माता-पिता ने मुझे पूज्य बापूजी से मंत्रदीक्षा दिला दी। पूज्यश्री ने जो जप-ध्यान व युक्तियाँ बतायी थीं, उनके कुछ ही दिनों के अभ्यास से मेरे स्वभाव में बदलाव व मन में शांति आने लगी। पढ़ाई में भी अच्छे अंक आने लगे। बायोटेक्नोलॉजी से 'ए' ग्रेड से एम.एससी. पास की।

पूज्य बापूजी तुलसी की बहुत महिमा बताते हैं। अतः मैंने 'महावीर कैंसर इंस्टीट्यूट, पटना' में तुलसी पर रिसर्च चालू किया और तुलसी की पत्तियों से मधुमेह के इलाज में सफलता पायी। मेरे रिसर्च को बहुत सराहा गया व 'इंटरनेशनल जरनल ऑफ करेंट माइक्रोबायोलॉजी एंड एप्लाइड साइंस' में प्रकाशित किया गया।

अभी मैं 'डाइग्नो लैब्स, गुड़गाँव' में सीनियर साइंटिफिक ऑफिसर के पद पर कार्यरत हूँ। मेरी सभी सफलताओं का पूरा श्रेय मेरे गुरुदेव पूज्य संत श्री आशारामजी बापू को जाता है। धन्य हैं वे लोग, जिन्हें पूज्य बापूजी से दीक्षा लेने का सौभाग्य मिला है और वे भी धन्य हैं, जिन्हें आगे यह सौभाग्य मिलेगा !

- उत्सव
सीनियर साइंटिफिक ऑफिसर,
डाइग्नो लैब्स, गुड़गाँव
सचल दूरभाष : ९९१०८१०१६८

प्रकृति के बहुमूल्य उपहारों में से एक : अंगूर

अंगूर शीतल, वात-पित्तनाशक, बल-वीर्यवर्धक, रुचिकर, स्वर को उत्तम करनेवाला एवं आँखों के लिए हितकर है। इसके सेवन से शरीर में रक्त एवं मांस की वृद्धि होकर वजन बढ़ने में सहायता मिलती है। यह प्यास की अधिकता, पेट की जलन, मुख का स्वाद कड़वा हो जाना, खाँसी, पेशाब की जलन एवं रुकावट, कब्ज, खून की कमी, पीलिया, सामान्य कमजोरी आदि रोगों में लाभकारी है। अंगूर आँतों, गुर्दों (kidneys), यकृत (liver) व आमाशय की कार्यक्षमता में वृद्धि करते हैं। शरीर में से विरोधी कणों को बाहर निकालते हैं, आँखों को शीतलता देते हैं और गर्मी की बीमारियों को मिटाते हैं।

अंगूर रोगियों के लिए एक अच्छा पथ्य होने के साथ-साथ स्वस्थ मनुष्य को शक्ति और पुष्टि प्रदान करता है। कैंसर, टी.बी., पेट व आँतों की सूजन एवं घाव, बच्चों का सूखा रोग, आंत्रपुच्छ शोथ (appendicitis) तथा हृदय के रोगियों के लिए यह शक्तिदायक पथ्य है। १००-२०० ग्राम अंगूर खाने से शरीर में शक्ति का शीघ्र ही संचार होता है। लम्बी बीमारी के बाद शरीर में आयी कमजोरी को दूर करने में यह रामबाण औषधि का काम करता है। बच्चों, वृद्धों व दुर्बल लोगों के लिए यह अनुपम आहार है।

आधुनिक अनुसंधानों के अनुसार अंगूर में प्रचुर मात्रा में एंटी ऑक्सीडेंट एवं पोलिफिनोल पाये जाते हैं, जिससे यह विभिन्न प्रकार के कैंसर, उच्च रक्तदाब (High B.P.), हृदय की रक्तवाहिनियों का अवरोध (Blockage) आदि विभिन्न प्रकार के हृदयरोगों से रक्षा करने में सहायक है।

पूज्य बापूजी द्वारा बताये गये अंगूर के गुणकारी प्रयोग

❋ जिसको कमजोरी मिटानी है वह भोजन के आधा घंटे बाद २५-३० ग्राम अंगूर का रस पिये। गर्भिणी को, बच्चों को भी पिलाओ। अंगूर नहीं मिलें तो किशमिश, द्राक्ष आदि लें। शरीर पुष्ट हो जायेगा।

❋ जरा-जरा बात में क्रोधी होनेवाले लोगों को अंगूर प्रचुर मात्रा में खाने चाहिए।

❋ बच्चों को दाँत निकलते समय दस्त होते हैं, अजीर्ण और कब्जियत होती है, पीड़ा होती है। उन दिनों में बच्चों को १-२ चम्मच अंगूर का रस सुबह और शाम दो तो फिर उन्हें ठीक-ठीक भूख लगने लगती है।

❋ जिनको भूख नहीं लगती उनके लिए भी अंगूर का भोजन अथवा अंगूर का नाश्ता हितकारी है। थोड़े दिन अंगूर का ही नाश्ता करें तो रक्ताल्पता ठीक हो जायेगी, रक्त बन जायेगा, हीमोग्लोबिन ठीक हो जायेगा।

अंगूर के अन्य औषधीय प्रयोग

रक्तपित्त : प्रतिदिन १००-१५० ग्राम मीठे अंगूर खाने से नाक, मुँह और मूत्रमार्ग से निकलनेवाले खून को रोकने में सहायता मिलती है।

पेशाब की रुकावट : पेशाब थोड़ा-थोड़ा तथा रुक-रुककर आये अथवा बार-बार जाने की इच्छा हो तो अंगूर खाना बहुत ही लाभदायक रहता है। इससे मूत्र खुलकर आता है और मूत्राशय की कमजोरी दूर हो जाती है।

अंगूर के विकल्प के रूप में किशमिश, काली द्राक्ष एवं द्राक्षावलेह का उपयोग किया

जा सकता है। द्राक्षावलेह अम्लपित्त (एसिडिटी), कब्ज, खून की कमी, चक्कर आना, पीलिया, कमजोरी, पेशाब की जलन, भूख की कमी, नाक, मुँह एवं मूत्रमार्ग से खून निकलना आदि रोगों में लाभदायी है।

(किशमिश, काली द्राक्ष एवं द्राक्षावलेह आश्रमों व समितियों के सेवाकेन्द्रों पर उपलब्ध हैं।)

सावधानी : अंगूर अच्छी तरह धो के खाने चाहिए। रोगियों को अंगूर अल्प मात्रा में देने चाहिए क्योंकि ये अतिसार (दस्त) की उत्पत्ति भी करते हैं। कच्चे एवं खट्टे अंगूर शीतल और रुक्ष होते हैं। इनके सेवन से आमाशय और प्लीहा में हानि पहुँचती है, वायुप्रकोप होता है।

(संकलक : नरेन्द्र पटेल)

पाठकों के पत्र

सम्पादक महोदय !

मैं पिछले कई वर्षों से 'ऋषि प्रसाद' का नियमित पाठक हूँ। यह आश्रम-प्रकाशन आध्यात्मिक, सांस्कृतिक एवं स्वास्थ्य ज्ञान से ओतप्रोत रहता है। यह हमें आत्मज्ञान के मार्ग पर अग्रसर करता है। इसके ज्ञानामृत का रसास्वादन मन-मस्तिष्क में शांति व सुकून का संचार कर देता है। इसका मुद्रण व शुद्ध लेखन सराहनीय है।

आज हमारा युवावर्ग हमारी सभ्यता, संस्कृति एवं परम्पराओं को छोड़कर जिस दृष्टि से पश्चिम की ओर देख रहा है, यह महान प्रकाशन उस युवा-दृष्टि को भी आत्मबोध करवाने में पूरी तरह सक्षम है। यह दिन दूनी रात चौगुनी उन्नति करे इस प्रार्थना के साथ पत्र को विराम देता हूँ।

भवदीय

सैयद हसन अली, सेवानिवृत्त
प्रवर डाक अधीक्षक, रायपुर (छ.ग.)
दूरभाष : (०७७१) २४३२२०५

बुरी आदतें छूटीं सफलता-समृद्धि मिली

मैं एक साधारण विद्यार्थी था। मेरा पढ़ाई में मन भी नहीं लगता था इसलिए इंटर में दो बार फेल हुआ था। किसी तरह से नौकरी मिल गयी। फिर क्या था, आवारा, बदमाश बन गया। अपने को बड़ा आदमी समझने लगा। लड़ाई-झगड़ा करना रोज की आदत बन गयी थी परंतु भगवान की अहैतुकी कृपा हुई और मुझे सौभाग्य से एक बार पूज्य बापूजी के सत्संग में आने का सुअवसर मिला। सत्संग सुनने से अच्छा लगा तो मंत्रदीक्षा भी ले ली। मंत्रजप करने से स्वभाव बदलने लगा, शांति आने लगी, विवेक जगने लगा कि 'सही क्या, गलत क्या ?' हर क्षेत्र में उन्नति होने लगी। सब गलत आदतें अपने-आप छूट गयीं। मैंने आगे की पढ़ाई पूरी की।

एक विदेशी कम्पनी में मेरा सिलेक्शन हो गया और UAE में काम शुरू किया। हर वर्ष प्रमोशन होता गया। आज मैं 'ओरियंट एम.सी.टी.' (Orient Management Consulting & Training) का एच.एस.ई. (Health Safety & Environment) ट्रेनिंग हेड हूँ और ५० लाख से ज्यादा रुपये सालाना कमा रहा हूँ।

मेरी बुरी आदतें दूर होना तथा मुझे समृद्धि, सफलता मिलना यह सब गुरुकृपा से सम्भव हुआ है। यदि मेरे जीवन में पूज्य बापूजी का ज्ञान व उनका दिया उत्साह, साहस, हिम्मत नहीं होते तो यह सब सम्भव नहीं था और मैं आवारागर्दी में खप जाता।

- बंशीधारी सिंह, एच.एस.ई. ट्रेनिंग हेड
(ओरियंट एम.सी.टी.), अबू धाबी(दुबई)
सचल दूरभाष : ९७१-५५-६८१८७१९

संत श्री आशारामजी बापू का विश्वमंगल हेतु एक विश्वव्यापी आवाहन

युवक-युवतियाँ देश का वर्तमान हैं एवं उज्ज्वल भविष्य का आधार हैं। आज सही मार्गदर्शन के अभाव व लक्ष्यहीनता के माहौल में उनकी ऊर्जा का नकारात्मक दिशा में भटकाव हो रहा है। 'विश्व स्वास्थ्य संगठन' (WHO) के अनुसार १५ से १९ वर्ष की लड़कियाँ सबसे ज्यादा आत्महत्या करके मरती हैं। हर साल १.६ करोड़ किशोरियाँ बच्चों को जन्म देती हैं। २०१२ की UNICEF की एक रिपोर्ट के अनुसार गर्भधारण और बच्चे को जन्म देने के कारण प्रतिवर्ष ५०,००० किशोरियों की मौत हो जाती है। २०१० में अमेरिकी कर (Tax) दाताओं को किशोरियों के गर्भधारण और प्रसव के कारण अधिक स्वास्थ्य देखभाल, पालन-पोषणसंबंधी देखभाल आदि के परिणामस्वरूप लगभग ९.४ अरब डॉलर (६३० अरब रुपये) की कीमत चुकानी पड़ी।

दुर्व्यसनों व दुश्चरित्रता के शिकार होकर चिंता, तनाव, खिन्नता, शारीरिक व मानसिक विकृतियों की भेंट चढ़ के सुखी-स्वस्थ जीवन से, अपने कर्तव्य से च्युत होती युवा पीढ़ी, माता-पिता व बच्चों के बीच बढ़ती दूरियाँ, टूटते परिवार... ऐसे में देश के उज्ज्वल भविष्य की कल्पना कैसे की जा सकती है ?

युवाधन को बड़े भारी पतन से बचाने हेतु एक नया पर्व

वेलेंटाइन डे जैसी कुप्रथाएँ युवाधन को फूहड़ता, स्वच्छंदता, निर्लज्जता, दुश्चरित्रता की ओर अग्रसर करती हैं। अतः देश-विदेश में वेलेंटाइन डे का विरोध होता रहा है। ६ देश तो इस पर रोक भी लगा चुके हैं।

संयुक्त राष्ट्र संघ की २०१४ की एक रिपोर्ट के अनुसार 'दुनिया में १.८ अरब युवा हैं, जिसमें सर्वाधिक ३५.६ करोड़ युवा भारत में हैं।' विश्व के बालकों, किशोरों व युवाओं तथा उनके माता-पिता का भी मंगल हो इस हेतु पूज्य संत श्री आशारामजी बापू ने 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' मनाने का वैश्विक स्तर पर आवाहन किया था।

दिव्य संस्कृति की दिव्य अनुभूति

इस पर्व से समाज में जो सात्त्विक, प्रेममय, मधुर वातावरण बन रहा है, उसे हिन्दू, मुसलमान, सिक्ख, ईसाई - सभी धर्म, संतानें, माँ-बाप, छात्र-छात्राएँ, शिक्षक-शिक्षिकाएँ, कर्मचारी, अधिकारी, राजनेता या कोई भी हस्ती - सभी पसंद कर रहे हैं। मातृ-पितृ पूजन कार्यक्रमों के हृदयस्पर्शी दृश्यों को देखनेवालों की आँखें प्रेम के आँसुओं से छलक पड़ती हैं।

आह्लादित हृदयों के उद्गार

अनेक लोगों ने इस संदर्भ में अपने हृदयोद्गार प्रकट किये, उनमें से कुछ पर एक नजर :

''मातृ-पितृ पूजन हमारे देश के संस्कार हैं। इन्हीं संस्कारों को जीवित करने के लिए बापूजी ने मातृ-पितृ पूजन दिवस की

शुरुआत की ताकि हमारी आनेवाली पीढ़ी संस्कारों से सुसज्ज रहे। आज जो संत सही मार्ग दिखाते हैं उन्हें जेल में डाल दिया जाता है।''

- महामंडलेश्वर श्री श्री १००८ महंत लक्ष्मणदासजी

''भारतीय संस्कृति को बचाये रखने के लिए 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' जैसे आयोजन बेहद अहम हैं।''

- श्री विपुल गोयल, पर्यावरण, उद्योग एवं वाणिज्य मंत्री (हरि.)

''माता-पिता का सम्मान हर स्तर पर होना चाहिए, स्कूल ही क्यों, हर घर में, हर क्षेत्र, हर वर्ग में होना चाहिए।''

- श्री विश्वास सारंग, ग्रामीण विकास एवं सहकारिता मंत्री (म.प्र.)

''मैं बच्चों एवं उनके माता-पिता के साथ मातृ-पितृ पूजन दिवस मनाकर पूज्य संत श्री आशारामजी बापू की पावन ज्ञान-गंगा में स्नान कर पवित्रता महसूस कर रही हूँ। बापूजी की पावन प्रेरणा से संचालित समस्त सेवाकार्य निश्चित ही देश एवं पूरे विश्व की एकता, अखंडता, आपसी भाईचारा एवं प्रेममय ज्ञान की गंगा बहानेवाले हैं।'' **- श्रीमती अनिता कटारा विधायक, सागवाड़ा (राज.)**

''हमें पश्चिमी देशों के कल्चर को बढ़ावा नहीं देना चाहिए और मातृ-पितृ पूजन दिवस मनाना चाहिए।''

- श्री राजेश गुप्ता विधायक, जम्मू (पूर्व)

पाश्चात्य कल्चर पर आधारित वेलेंटाइन डे हमारी गौरवशाली संस्कृति पर प्रहार है। मातृ-पितृ पूजन जैसे पर्वों द्वारा देश के नवयुवकों में चारित्रिक दृढ़ता व नैतिक मूल्यों का समावेश हो तथा वे बौद्धिक, मानसिक, धार्मिक एवं आध्यात्मिक शक्तियों से परिपूर्ण हों तभी निःसंदेह उज्ज्वल राष्ट्र की कल्पना की जा सकती है। पूज्य बापूजी कहा करते हैं : ''भारतीय संस्कृति के संस्कारों से सुसज्ज और वैदिक ज्ञान से सुसम्पन्न आज के विद्यार्थी ही निकट भविष्य में समग्र विश्व के तमाम क्षेत्रों में अग्रणी होंगे।'' ❐

उत्तम स्वास्थ्यप्रदायक एवं समस्त आपत्ति-विनाशक

धर्मराज मंत्र

कोई भी रोग किसी भी औषध-उपचार से ठीक न हो रहा हो तो प्रातः स्नानादि के बाद पवित्र अवस्था में रहकर **'ॐ क्रौं ह्रीं आं वैवस्वताय धर्मराजाय भक्तानुग्रहकृते नमः'** इस मंत्र को पूर्णतया याद करके जपें। इससे सम्पूर्ण पाप, ताप और रोग दूर होते हैं तथा आपको व आपके वैद्य या डॉक्टर को ठीक उपचार सूझने लगता है। यह सारी आपत्तियों का नाश तथा शत्रुभय का निवारण करता है।

पहले और बाद में पूरा मंत्र पढ़ें और बीच में ४ बीज मंत्रों अर्थात् **'ॐ क्रौं ह्रीं आं'** मंत्र की जितनी भी माला करना चाहें करें। जिनके लिए जप करेंगे उनको तो फायदा होगा साथ ही जपकर्ता को भी फायदा होगा।

मंत्र जपने से पूर्व निम्न विनियोग करें :

अस्य श्रीधर्मराजमन्त्रस्य वामदेव ऋषिः गायत्री छन्दः शमन देवता मम अभिष्टसिद्ध्यर्थे जपे विनियोगः।

इसमें 'मम अभिष्टसिद्ध्यर्थे' के स्थान पर अपना-अपना अभीष्ट संकल्प जोड़कर विनियोग करें। यथा -

'अस्य श्री धर्मराजमन्त्रस्य वामदेव ऋषिः गायत्री छन्दः शमन देवता अस्माकं सद्गुरुदेवस्य संत श्री आशारामजी महाराजस्य उत्तम स्वास्थ्यार्थे सकल आपद् विनाशनार्थे च जपे विनियोगः।'

ऐसा दिवस जो सभीको भाया, अगणित लोगों ने मनाया

पूज्य बापूजी की पावन प्रेरणा से पिछले १० वर्षों से देश-विदेश में मनाया जा रहा 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' साल-दर-साल विस्तृत रूप लेता जा रहा है । मातृ-पितृ पूजन कार्यक्रम लोगों को इतना भाया कि यह केवल १४ फरवरी तक सीमित नहीं रहा अपितु उत्तरायण पर्व से फरवरी माह के अंत तक विभिन्न स्थानों पर मनाया जाता रहा ।

राज्य सरकार ने भी दिये मनाने के आदेश

पिछले ५ वर्षों की भाँति इस वर्ष भी छत्तीसगढ़ शासन के आदेश पर यह पर्व राज्य के विद्यालयों व महाविद्यालयों में १४ फरवरी को मनाया गया ।

देश-विदेश में हुए सामूहिक कार्यक्रम

देश-विदेश में अनेक स्थानों पर मातृ-पितृ पूजन के सामूहिक कार्यक्रम सम्पन्न हुए, जिनमें बड़ी संख्या में अभिभावकों व बच्चों ने भाग लिया । इन कार्यक्रमों में सम्मिलित हुए जनप्रतिनिधियों (मेयर, विधायक, मंत्री आदि), उच्च अधिकारियों, संतों, विभिन्न धर्मों के प्रतिनिधियों ने इस संस्कृति व राष्ट्र हितकारी पहल की नींव रखनेवाले पूज्य बापूजी के प्रति खूब-खूब आभार व्यक्त किया ।

विहिप, बजरंग दल, गायत्री परिवार, धर्म रक्षा मंच, स्वामी विवेकानंद युवा जागृति मंच, छत्तीसगढ़ जनकल्याण युवा मित्र मंडल, वंदे मातरम् ग्रुप, राष्ट्रीय हिन्दू सेना, अखिल भारतीय ओबीसी युवा महासभा, हिन्दू यूनाइटेड फ्रंट, राष्ट्रीय ब्राह्मण महिला महासंघ, युवा हितकारिणी संघ, विश्व हिन्दू एकता मंच, छ.ग. ट्रक टेलर ट्रांसपोर्ट वेलफेअर संघ, सनातन धर्म सभा - जम्मू आदि अनेक-अनेक धार्मिक संगठनों तथा सामाजिक व विभिन्न क्षेत्रों की संस्थाओं ने भी अपने-अपने स्तर पर मातृ-पितृ पूजन कार्यक्रम मनाये तथा कई स्थानों पर सामूहिक कार्यक्रमों में सहभागी हुए । इन सबके अलावा असंख्य लोगों ने अपनी-अपनी कॉलोनियों एवं घरों में भी यह पर्व मनाया ।

हजारों विद्यालयों-महाविद्यालयों में भी मना

देश के हजारों विद्यालयों व महाविद्यालयों में ये कार्यक्रम सम्पन्न हुए । माता-पिता के पूजन से विद्यार्थियों को न केवल एक सही दिशा मिली बल्कि उनके हृदय से निकलनेवाली स्नेह व आशीर्वाद की पवित्र धारा ने बच्चों के हृदयों को निर्दोष प्रेम से सराबोर कर दिया । इन कार्यक्रमों में केवल बच्चों तथा माता-पिता की आँखों से ही प्यार के आँसू बरसे ऐसा नहीं बल्कि ऐसा पवित्र प्रेम देखकर दर्शकों की भी आँखों से गंगा-यमुना बह उठीं । कई स्थानों पर मुस्लिम व ईसाई विद्यालयों में भी इस पर्व को उत्साहपूर्वक मनाया गया ।

वृद्धाश्रम-परिवारों ने पूज्य बापूजी को इस आनंदमय दिवस की शुरुआत करने के लिए हृदयपूर्वक धन्यवाद देते हुए प्रणाम किया ।

मातृ-पितृ पूजन की पावन परम्परा से देश-विदेश में अनगिनत लोग लाभान्वित हुए । स्थानीय अखबारों में छपी खबरों के मुताबिक केवल छिंदवाड़ा जिले में ही लगभग ५७३६ शैक्षणिक संस्थाओं में यह आयोजन किया गया ।

भारत के अलावा कैलिफोर्निया, न्यूजर्सी, शारजाह (दुबई), लंदन (यूके), नेपाल सहित विश्व के कई स्थानों में मातृ-पितृ पूजन के भव्य सामूहिक कार्यक्रम सम्पन्न हुए ।

लाखों लोगों ने ट्विटर पर वेलेंटाइन डे को नकारकर मातृ-पितृ पूजन दिवस को ट्वीट

करके यह पर्व मनाने पर अपनी सहमति जतायी । १४ फरवरी को #HappyParentsWorshipDay हैशटैग भारत के शीर्ष ट्रेंडों में रहा । दुनिया के १६७ देशों में यह पर्व छाया रहा ।

(कार्यक्रमों की तस्वीरों हेतु देखें इसी अंक के आवरण पृष्ठ व 'लोक कल्याण सेतु', फरवरी २०१७, आवरण पृष्ठ ४)

(ऋषि प्रसाद प्रतिनिधि : गलेश्वर यादव)

(पृष्ठ ११ का शेष) तुम दोनों को जरूर आना है ।''

अगले दिन हमें रामपुरिया पहुँचते-पहुँचते रात हो गयी । आदिवासी इलाका, घनघोर जंगल था और हम रास्ता भूल गये थे ! ड्राइवर भी पहली बार आया था । हम सोच रहे थे कि 'अब क्या करें !' इतने में टॉर्च का प्रकाश दिखा । देखा तो सामने से बापूजी आ रहे थे ।

पूज्यश्री : ''काका ! रास्ता भूल गये क्या ?''

''हाँ बापूजी ! कोई रास्ता ही नहीं दिखता । अच्छा हुआ आप आ गये ।''

''मैं तो रास्ता दिखाने ही आया हूँ ।''

''बापूजी ! जीप में बैठ जाइये ।''

''नहीं, मैं घूम के आता हूँ । तुम लोग जाओ । रास्ता सामने है, थोड़ा इधर की ओर जाने पर जहाँ जाना है वहाँ की लाइट दिखेगी ।''

थोड़ी दूर चलने पर हमें लाइट दिखने लगी । दो मिनट में हम पहुँच गये । देखा तो बापूजी सत्संग कर रहे हैं ! हमको आश्चर्य हुआ कि अभी तो पूज्यश्री हमको मिले थे और इतनी जल्दी आकर सत्संग करने लगे ! लोगों से पूछा तो वे बोले : ''बापूजी तो १ घंटे से सत्संग कर रहे हैं ।'' तब हम सबका हृदय अहोभाव से भर गया कि 'सच में, बापूजी तो भगवान हैं ! हमको रास्ता दिखाने दूसरा रूप बनाकर आये थे ।'

वास्तव में, हम भटके हुए जीवों को भवसागर से पार उतारने के लिए परमात्मा ही सद्गुरु का रूप लेकर आये हैं । ❑

सबसे बड़ा सुख क्या है ?

बढ़िया बच्चे का सुख भी बढ़िया अभिमान का ही सुख है । बच्चे जब तोतली बोली बोलते हैं, जरा किलकते हैं तो मजा आ जाता है । यह भोग-सुख है । सुख भी चार प्रकार के होते हैं - अभिमान-सुख, भोग-सुख, मनोरथ-सुख और अभ्यास का सुख ।

अभ्यास का सुख सात्त्विक है, बाकी सब राजस हैं । और गहराई में जायें तो सब-का-सब सुख राजस-तामस है । ज्ञान (आत्मज्ञान) का सुख इन चारों से विलक्षण है । क्रिया तो कभी करोगे, कभी नहीं करोगे और भोग कभी मिलेगा, कभी नहीं मिलेगा । मनोरथ-सुख दोनों तरह का होता है - मरकर स्वर्ग में जायेंगे, ब्रह्मलोक में जायेंगे, यह भी मनोरथ-सुख है और पैसा इकट्ठा करके बुढ़ापे में सुखी होंगे, यह भी । जो जवानी में सुखी नहीं है वह बुढ़ापे में क्या सुखी होगा ?

सुख आत्मा का स्वरूप है और यह नित्य प्रत्यक्ष है । अपने-आपका (आत्मस्वरूप का) होना सबसे बड़ा सुख है । अपने-आपको जानना सबसे बड़ा सुख है । क्रिया से तृप्ति नहीं, भाव से तृप्ति नहीं, अपने-आपमें तृप्त... ! वस्तु-व्यक्ति-स्थिति से तृप्ति नहीं, अपने आपमें तृप्त... !

(पृष्ठ १३ का शेष) अत: कैसी भी विषम परिस्थिति आये, घबरायें नहीं बल्कि आत्मविश्वास जगाकर आत्मबल, उद्यम, साहस, बुद्धि व धैर्यपूर्वक उसका सामना करें और अपने लक्ष्य को पाने का संकल्प दृढ़ रखें ।

लक्ष्य न ओझल होने पाये,
कदम मिलाकर चल[1] ।
सफलता तेरे चरण चूमेगी,
आज नहीं तो कल ।।

१. शास्त्र व ब्रह्मज्ञानी संत से

ऋषि प्रसाद

मासिक प्रकाशन

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित)

भारत में

अवधि	हिन्दी व अन्य भाषाएँ	अंग्रेजी भाषा
वार्षिक	₹ ६०	₹ ७०
द्विवार्षिक	₹ १००	₹ १३५
पंचवार्षिक	₹ २२५	₹ ३२५
आजीवन	₹ ५००	---

विदेशों में (सभी भाषाएँ)

अवधि	सार्क देश	अन्य देश
वार्षिक	₹ ३००	US $ 20
द्विवार्षिक	₹ ६००	US $ 40
पंचवार्षिक	₹ १५००	US $ 80

Subscribe now :

www.rishiprasad.org/subscribe

Or Scan Code

Visit us :

www.rishiprasad.org

Or Scan Code

ऋषि दर्शन

मासिक विडियो मैगजीन

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित)

अवधि	भारत में	विदेशों में
वार्षिक	₹ ४५०	US $ 50
पंचवार्षिक	₹ १९००	US $ 200

Subscribe now :

www.rishidarshan.org/subscribe

Or Scan Code

Visit us :

www.rishidarshan.org

Or Scan Code

अमृतबिंदु

इच्छापूर्ति में जो फिसलते हैं वे खोखले हो जाते हैं। इच्छा-अपूर्ति में जो दुःखी होते हैं वे नीरस हो जाते हैं लेकिन जो भगवान में प्रसन्न रहते हैं, इच्छापूर्ति हुई तो क्या, अपूर्ति हुई तो क्या - हर हाल में खुश रहते हैं, वे समतावान ब्रह्मज्ञान के सिंहासन तक पहुँच जाते हैं।

देशभर में हुए भव्य मातृ-पितृ पूजन कार्यक्रमों की कुछ झलकें

राजनांदगाँव (छ.ग.) | गाजियाबाद (उ.प्र.) | सम्बलपुर (ओड़िशा) | साकी नाका-मुंबई

सागर (म.प्र.) | मिदनापुर (प. बंगाल) | डुंगरीपाली, जि. सोनपुर (ओड़िशा) | कोटा (राज.)

बेंगलुरु | हरिद्वार | मनावर, जि. धार (म.प्र.) | होशियारपुर (पंजाब)

गोरखपुर (उ.प्र.) | पंचेड़, जि. रतलाम (म.प्र.) | निवाई, जि. टोंक (राज.) | आदिलाबाद (तेलंगाना)

कानपुर (उ.प्र.) | रुड़की (उत्तराखंड) | गुरुग्राम (हरि.) | पाली (राज.)

केसरापल्ली, जि. गंजाम (ओड़िशा) | रेवाड़ी (हरि.) | सटाणा, जि. नासिक (महा.) | पुणे (महा.)

भावनगर (गुज.) | वनियाम्बाडी (तमिलनाडु) | देहरादून | यमुनानगर (हरि.)

आश्रम के गुरुकुलों में हुए विशेष कार्यक्रम, दिखी देश के उज्ज्वल भविष्य की झलकें

छिंदवाड़ा (म.प्र.) | बिनका (ओड़िशा) | भोपाल | वाराणसी

राजकोट (गुज.) | जयपुर | रायपुर (छ.ग.) | रजोकरी-दिल्ली

इस आनंदमय कार्यक्रम से वृद्धाश्रम-परिवार भी हुए लाभान्वित

राजनांदगाँव (छ.ग.) | कोटा-रायपुर (छ.ग.) | कटनी (म.प्र.) | अजमेर (राज.)

आश्रम, समितियाँ एवं साधक-परिवार अपने सेवाकार्यों की तस्वीरें sewa@ashram.org पर ई-मेल करें।

RNI No. 48873/91
RNP. No. GAMC 1132/2015-17
(Issued by SSPOs Ahd, valid upto 31-12-2017)
Licence to Post without Pre-payment.
WPP No. 08/15-17
(Issued by CPMG UK. valid upto 31-12-2017)
Posting at Dehradun G.P.O.
between 2nd to 8th of every month.
Date of Publication: 1st March 2017

श्री सत्यपाल जैन, पूर्व सांसद व एडिशनल सॉलिसिटर जनरल | बजरंग दल (म.प्र.) के राज्य संगठन मंत्री श्री विशाल पुरोहित | चौहटन (राज.) के विधायक श्री तरुण राय कागाती एवं सुपुत्र | श्री शांतिलाल बिलवाल विधायक, झाबुआ (म.प्र.) | श्री हीरालाल रेगर विधायक, निवाई (राज.) | अहमदाबाद में श्री डी.जी. वंजारा एवं विहिप के राष्ट्रीय सहमंत्री श्री धर्मेन्द्र भावानी

मातृ-पितृ पूजन दिवस के संदेश को समाज तक पहुँचातीं जागृति यात्राएँ

अन्य अनेक तस्वीरें
www.ashram.org/sewa पर